

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413  
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.  
Директор ГБОУ школы № 413

\_\_\_\_\_ Н.Л. Бояр



**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Футбол»**

**Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации – 3 года**

2022-2023 уч. год

Разработчик: Исаченко Е.Л.,  
методист ОДОД

## Пояснительная записка

Программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность и **базовый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции футбола по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения и пропаганду футбола.

### Отличительные особенности программы

Программа «Футбол» для подростков 7-17 лет реализуется на базе ОДОД школы параллельно с ШСК. Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

**Адресат программы** – дети, имеющие мотивацию к занятиям спортом, спортивную подготовку по программам основного образования, по заявлению родителей (законных представителей), с 14 лет – по заявлению самих учащихся. При формировании групп проводится входной контроль уровня физической подготовки по утверждённым нормативам. Обязателен также медицинский документ, допускающий ребёнка к занятиям спортом. Перевод на следующий год обучения проводится по итогам промежуточной аттестации.

### Задачи на 1 год обучения

#### Обучающие:

- дать необходимые базовые знания в области раздела физической культуры и спорта – футбола,
- обучить воспитанников технике и тактике футбола,
- научить заниматься индивидуально и в коллективе.

#### Развивающие:

- развитие силы, выносливости мышц, скоростные возможности, координационные способности,
- содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся,
- формировать культурно-гигиенические навыки.

#### Воспитательные:

- воспитание адекватной самооценки личности, нравственное самосознание, мировоззрение, чувство коллективизма,
- помочь воспитывать в себе психологическую устойчивость, выдержку, внутреннее хладнокровие, в самых различных ситуациях,
- воспитывать чувство патриотизма.

### Условие реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет на 2 года обучения, и доступна всем, кому врачи не запрещают заниматься активным спортом. Группы могут быть разновозрастными: психолого-возрастные особенности учитываются: младшие группы, старшие группы (для формирования команды). Учитываются ранее приобретенные навыки и индивидуальные способности каждого учащегося.

1 год обучения 144 часа. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (всего 4 часа в неделю). В группе - не менее 15 человек.

2 год обучения 216 часов. Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю (всего 6 часов в неделю). В группе – не менее 12 человек.

## **Ожидаемые результаты**

### **Личностные результаты освоения программы дополнительного образования**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

### **Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования**

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

**Предметные результаты освоения образовательной программы** характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств,
- владение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

- овладение тактикой коллективной игры – футбола,
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по футболу,
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности,
- достижение высоких спортивных результатов.

**К концу 1 года обучения** физическая подготовленность должна соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся (школьная программа по физической культуре)

2. Каждый обучающийся должен обладать техникой и тактикой игры.

**К концу 2 года обучения** каждый обучающийся помимо игры (совершенствование техники и тактики), приобретает судейские и инструкторские навыки (судейство товарищеских встреч, дворовых игр; распределение сил, выбор тактики, передача личного опыта менее подготовленным товарищам).

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
2		Входной контроль.	2	-	2
3		Правила игры.	2	2	-
4		Тестирование	2	-	2
5		Бег. ОРУ Техника нападений	2	2	-
6		Бег. ОРУ Техника нападений	2	-	2
7		ОРУ Техника нападений	2	2	-
8		ОРУ Техника нападений	2	-	2
9		Бег. ОРУ Специальные упражнения	2	2	-
10		Бег. ОРУ Специальные упражнения	2	-	2
11		Бег. ОРУ Игра	2	2	-
12		Бег. ОРУ Игра	2	-	2
13		Бег. ОРУ Передача мяча, техника защиты	2	2	-
14		Бег. ОРУ Передача мяча, техника защиты	2	-	2
15		Бег. ОРУ Передача мяча, техника защиты	2	-	2
16		Бег. ОРУ Техника защиты	2	2	-
17		Бег. ОРУ Техника защиты	2	-	2
18		Бег. ОРУ Техника передвижений	2	2	-
19		Техника остановок	2	-	2
20		Техника поворотов	2	-	2
21		Игра на внимание	2	-	2
22		Бег. ОРУ. Техника передвижений	2	2	-
23		Техника передвижений	2	-	2
24		Техника остановок	2	-	2

25		Техника остановок	2	-	2
26		Бег. ОРУ. Эстафета. Игра	2	2	-
27		Бег. ОРУ. Эстафета. Игра	2	-	2
28		Бег. ОРУ. Техника ведения мяча	2	2	-
29		Бег. ОРУ. Техника ведения мяча	2	-	2
30		Бег. ОРУ. Техника ударов по мячу. Игра	2	2	-
31		Бег. ОРУ. Техника ударов по мячу. Игра	2	-	2
32		Бег. ОРУ. Удар по воротам	2	-	2
33		Бег. ОРУ. Удар по воротам	2	-	2
34		Бег. ОРУ. Техника защитных действий.	2	2	-
35		Отбор мяча	2	-	2
36		Отбор мяча	2	-	2
37		Бег. ОРУ. Остановка мяча. Игра	2	2	-
38		Бег. ОРУ. Остановка мяча. Игра	2	-	2
39		Бег. ОРУ. Техника ведения мяча. Игра	2	2	-
40		Бег. ОРУ. Техника ведения мяча. Игра	2	-	2
41		Бег. ОРУ. Техника ведения мяча. Игра	2	-	2
42		Бег. ОРУ. Тактические действия	2	-	2
43		Индивидуальные, групповые действия	2	-	2
44		Бег. ОРУ. Контрольная игра	2	-	2
45		Бег. ОРУ. Командные действия в нападении	2	2	-
46		Бег. ОРУ. Командные действия в нападении	2	-	2
47		Бег. ОРУ. Командные действия в нападении	2	-	2
48		Бег. ОРУ. Контрольная игра	2	-	2
49		Бег. ОРУ. Развитие координационных	2	2	-
50		способностей	2	-	2
51		Бег. ОРУ. Развитие психомоторных способностей	2	2	-
52		Развитие психомоторных способностей	2	-	2
53		Развитие психомоторных способностей. Игра	2	-	2
54		Развитие психомоторных способностей. Игра	2	-	2
55		Бег. ОРУ. Контрольная игра	2	-	2
56		Бег. ОРУ. Техника перемещения	2	2	-
57		Техника перемещения	2	-	2
58		Владение мячом	2	-	2
59		Владение мячом	2	-	2
60		Владение мячом	2	-	2
61		Бег. ОРУ. Тактика игры. Игра «снайперы»	2	-	2
62		Бег. ОРУ. Тактика игры. Игра «снайперы»	2	-	2
63		Бег. ОРУ. Контрольная игра	2	-	2
64		Бег. ОРУ. Тактика игры, игра на внимание	2	2	-
65		Бег. ОРУ. Тактика игры, игра на внимание	2	-	2
66		Бег. ОРУ. Тактика игры, игра на внимание	2	-	2
67		Бег. ОРУ. Игра по упрощённым правилам	2	-	2
68		Контрольные игры, соревнования, турниры	2	-	2
69		Контрольные игры, соревнования, турниры	2	-	2
70		Контрольные игры, соревнования, турниры	2	-	2
71		Контрольные игры, соревнования, турниры	2	-	2
72		Итоговое занятие	2	-	2

	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>
--	---------------	------------	-----------	------------

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Спортивный костюм и обувь Санитарно-гигиенические мероприятия до и после занятий. Травмы и их профилактика. Инструкция по технике безопасности.

### 2. Правила игры.

**Теория.** Права и обязанности игроков. Обязанности судей.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка. (ОФП)

**Теория.** Для чего нужно заниматься ОФП. Как нужно правильно выполнять то или другое упражнение. Нагрузка на определенные группы мышц.

**Практика.** Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с изменением направления, скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, в парах. Акробатические упражнения. Перекаты, кувырки. Упражнение в висах и упорах. Прыжки в длину, высоту, с места, с разбега. Метание мячей на дальность и в цель. Имитация технических приемов игры в футбол. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий. Подвижные игры.

### 4. Техника игры.

**Теория.** Технические приемы.

**Практика.** Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Удары после остановки, ведения. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, по прямой, меняя направление, изменяя скорость. Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага. Финты. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

### 5. Тактика игры.

**Теория.** Тактические приемы

**Практика.** Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Выбор места, целесообразного технического приема. Групповые действия. Игра в «стенку». Игра «треугольником». Командные действия, Расстановка игроков на поле. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему. Групповые действия. Персональная опека. Страховка. Командные действия. Расстановка игроков. Персональная, зонная и комбинированные защиты.

### 6. Игры и соревнования.

**Теория.** Правила поведения на соревнованиях.

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня.

### 7. Контрольные и итоговые занятия.

**ОФП. Техническая подготовка.**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты		
		7 лет	8 лет	9-10 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6.2	5.8	5.3
2	Кросс без учета времени (м)	300	300	500
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4	Удар по мячу на дальность (м)	8	18	28
5	Бег на 30 м вед.мяча (сек)	-	4	8
6	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	4	8

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты		
		7 лет	8 лет	9-10 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6.2	5.8	5.3
2	Кросс без учета времени (м)	300	300	500
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4	Удар по мячу на дальность (м)	8	18	28
5	Бег на 30( м) ведение мяча (сек)	-	4	8
6	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	4	8

