

**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

	ИТОГО:	144	42	102
--	---------------	------------	-----------	------------

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

