

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641 с углублённым
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 49 от 30.08.2024 г.
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641 с
углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Футбол в школе»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Савченко Николай Павлович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе» относится к *физкультурно-спортивной* направленности.

Программа дает начальную и общую физическую подготовку, направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Приоритетным является сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Адресат программы

Программа «Футболист» направлена на обучение детей в возрасте 7-14 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

Актуальность

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено: во-первых – её неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации.

Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: 2 года

1 год обучения - 72 часа. Занятия группы проводятся 1 раз в неделю 2 академических часа.

2 год обучения - 144 часа. Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек.

2 год обучения – 12 человек.

Цель

Физическое и личностное развитие качеств учащихся посредством занятий футболом.

Задачи

Обучающие:

- овладение необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами футбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- знать правила закаливания организма.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развивать навыки работы в команде;
- развитие выносливости и работоспособности учащихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание здорового образа жизни.

Планируемые результаты 1-го года обучения по программе**Предметные:**

- будут владеть необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами футбола;
- могут правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут правильно закалывать организм.

Метапредметные:

- коммуникативные навыки развиты;
- обучающие смогут работать в команде;
- повысится выносливость и работоспособность учащихся.

Личностные:

- обучающие будут понимать важность взаимопомощи и смогут оказывать её при необходимости;
- учащиеся станут более дисциплинированы;
- будут вести здоровый образ жизни.

Планируемые результаты 2-го года обучения**Предметные:**

- будут владеть необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами волейбола;
- могут правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут правильно закалывать организм.

Метапредметные:

- коммуникативные навыки развиты;
- обучающие смогут работать в команде;
- повысится выносливость и работоспособность учащихся.

Личностные:

- обучающие будут понимать важность взаимопомощи и смогут оказывать её при необходимости;
- учащиеся станут более дисциплинированы;
- будут вести здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации

Деятельность учащихся может быть организована с использованием элементов дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеры;

Условия реализации программы**Условия набора и формирования групп**

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-11 лет.

Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Группы комплектуются в количестве 15 человек на 1 год обучения и 12 человек на второй год обучения.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий**:

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Занятия в индивидуальной форме также служат для подготовки команды к участию в турнирах.

Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия.

Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Основные формы проведения занятий:

Практическая игра, соревнование, лекция, подвижные игры и задания, игровые упражнения.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал площадью 288 м²

- Футбольное поле с искусственным покрытием.

- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;

- Футбольные мячи.

- Стойки для обводки.

- Набивные мячи 30 штук.

- Сетка для переноса мячей 2 штуки.

- Волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

- Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.

- Тренажерный зал.

- Компьютер с выходом в Интернет, аудио и видеовоспроизводящая аппаратура (проектор), компакт-диски с учебными материалами.

- Секундомеры, свистки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Правила игры в футбол	2	1	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	8	16
4.	Техника игры в футбол	20	4	16
5.	Тактика игры в футбол	18	4	14
6.	Участие в соревнованиях	4	0	4
7.	Итоговое занятие	2	0	2
ИТОГО:		72	19	53

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	1
2.	Общефизическая подготовка	26	6	20
3.	Специальная физическая подготовка	26	7	19
4.	Техническая подготовка	44	7	37
5.	Тактическая подготовка	24	6	18
6.	Правила игры	6	3	3
7.	Психологическая подготовка	6	3	3
8.	Соревнования	8	0	8
9.	Итоговое занятие	2	0	2
Итого:		144	34	110

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 49 от 30. 08. 2024 г.

Директор ГБОУ школы № 641

с углубленным изучением

английского языка Невского района

Санкт-Петербурга

М.А. Чупраков/



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»
на 2024/2025 учебный год

Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Количество недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год гр. №1	16.09.2024	31.05.2025	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год гр. №2	17.09.2024	31.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Рабочая программа.
Группа №1, 1 год обучения.**

Задачи

Обучающие:

- овладение необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами футбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- знать правила закаливания организма.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развивать навыки работы в команде;
- развитие выносливости и работоспособности учащихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание здорового образа жизни.

Планируемые результаты 1-го года обучения по программе

Предметные:

- будут владеть необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами футбола;
- могут правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут правильно закаливать организм.

Метапредметные:

- коммуникативные навыки развиты;
- обучающие смогут работать в команде;
- повысится выносливость и работоспособность учащихся.

Личностные:

- обучающие будут понимать важность взаимопомощи и смогут оказывать её при необходимости;
- учащиеся станут более дисциплинированными;
- будут вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Раздел 1- «Вводное занятие» - 2 час

Теория

Лекция: «Техника безопасности на занятиях и выездах на соревнования», «История возникновения и развития футбола»,

Презентация: «Гигиенические требования в футболе».

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 2 - «Правила игры в футбол» - 2 часа

Теория

Лекция: «Правила игры в мини-футбол»

Практика

Игра в футбол с обсуждением правил игры.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 3 – «Общая и специальная физическая подготовка» - 24 часа

Теория

Лекция: «Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища», «Правила проведения игр», «Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе», «Техника выполнения упражнений на развитие выносливости, гибкости».

Практика

Упражнения: Виды ходьбы, координация в прыжках в сочетании с бегом, прыжковые упражнения «много скоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Спортивные и подвижные игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. .

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера.

Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м. бег 20 мин.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 4 - «Техника игры в футбол» - 20 часов

Теория

Лекция: «Значение технического мастерства в футболе», «Основы технической подготовки в футболе», «Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча», «Значение технических приемов и «связок» в современном футболе», «Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре», «Роль техники вратаря в футболе».

Практика

Упражнения:

- основы техники ведения мяча перекатывание, перевод, «увод» мяча, зигзагообразные перемещения, удары по маленьким воротам, ведение серединой подъема и носком
- ведение мяча в движении;
- виды ударов, удар – передача мяча партнеру, игра в стенку, передачи мяча головой, руками, ногами, обратный пас
- отработка передачи мяча;
- удар по катящемуся мячу, удар с шага;
- техника вратаря – стойка, ловля, прием, удары;

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)».

Игра «Футбольный крикет».

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 5 – «Тактика игры в футбол» - 18 часов

Теория

Лекция: «Понятие и значения тактической подготовки в футболе», «Значение тактики защиты в футболе», «Основные понятия тактики вратаря»

Беседа о влиянии физических упражнений на организм

Практика

Упражнения:

- групповые действия;
- командные действия;
- индивидуальные действия;
- противодействие маневрированию;
- комбинация с участием вратаря;
- тактика вратаря.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 6 – «Участие в соревнованиях» - 4 часа

Практика

Участие в турнире «Футбол в школе»;

Финал турнира по футболу.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 7 - «Итоговое занятие» - 2 часа

Практика

Финальный товарищеский матч.

**Календарно-тематический план
объединения «Футбол в школе»
1год обучения Группа №1**

№ п/п	Тема занятия	Количество о часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практик			
Раздел 1- «Вводное занятие» - 2 час							
1	Беседа по охране труда на занятиях по футболу. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.	2	2	0	09.09	09.09	Беседа.
Раздел 2 - «Правила игры в футбол» - 2 часа							
2	Разбор и изучение правил игры в «мини-футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	2	1	1	16.09	16.09	Беседа
Раздел 3 – «Общая и специальная физическая подготовка» - 24 часа							
3	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 60 м. Футбол.	2		2	23.09	23.09	Контрольные упражнения
4	Бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м. Футбол.	2		2	30.09	30.09	Тест
5	Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 5 х 30 м. И 4 х 30 м. Бег 300 м. Футбол.	2	1	1	07.10	07.10	Тест
6	Общеразвивающие упражнения без предметов. Футбол. Развитие гибкости.	2	1	1	14.10	14.10	тесты
7	Упражнения для мышц туловища. Футбол.	2		2	21.10	21.10	Контрольные упражнения
8	Развитие координационных способностей. Футбол.	2	1	1	28.10	28.10	Контрольные упражнения

9	Развитие реакции на сигнал. Бег по сигналу из различных положений. Футбол.	2	1	1	04.11	04.11	Контрольные упражнения
10	Комплекс легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 4x15 футбол	2	1	1	11.11	11.11	Контрольные упражнения
11	Комплекс легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Специально-беговые прыжковые упражнения. Футбол.	2	1	1	18.11	18.11	Контрольные упражнения
12	Комплекс легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Л/А эстафеты. Футбол	2	1	1	25.11	25.11	Контрольные упражнения
13	Подвижные игры с элементами футбола	2	1	1	02.12	02.12	Контрольные упражнения
14	Подвижные игры с элементами футбола	2		2	09.12	09.12	Контрольные упражнения
Раздел 4 - «Техника игры в футбол» - 20 часов							
15	Техника ведения мяча. Специальные упражнения для развития быстроты.	2	1	1	16.12	16.02	Контрольные упражнения
16	Техника ведения мяча. Специальные упражнения для развития ловкости	2		2	23.12	23.12	Контрольные упражнения
17	Беседа по охране труда на занятиях по футболу. Проброс мяча мимо соперника. Учебная игра.	2		2	13.01	13.01	Контрольные упражнения
18	Комплекс упражнений с мячами. Ведение влево-вправо-назад-вокруг себя	2	1	1	20.01	20.01	Контрольные упражнения
19	Отбор мяча. Учебная игра.	2	1	1	27.01	27.01	Контрольные упражнения
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	2		2	03.02	03.02	Беседа
21	Техника игры вратаря. Учебная игра.	2		2	10.02	10.02	Контрольные упражнения
22	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	2	1	1	17.02	17.02	Контрольные упражнения
23	Передача мяча в парах на месте и в движении. Игра	2		2	24.02	24.02	Контрольные упражнения
24	Ведение мяча и удар по воротам Правой-левой ногами. Учебная игра.	2		2	03.03	03.03	Контрольные упражнения
Раздел 5 – «Тактика игры в футбол» - 18 часов							
25	Тактика нападения. Тактика защиты Индивидуальные действия без мяча в нападении. Учебная игра.	2	1	1	10.03	10.03	Беседа наблюдение
26	Индивидуальные действия без	2		2	17.03	17.03	Беседа,

	мяча в нападении. Учебная игра.						наблюдение
27	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	2		2	24.03	24.03	Контрольные упражнения
28	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2		2	31.03	31.03	Контрольные упражнения
29	Держание игроков. Позиционная защита команды.	2	1	1	07.04	07.04	Контрольные упражнения
30	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	2		2	14.04	14.04	Беседа
31	Групповые действия в защите. Учебная игра.	2	1	1	21.04	21.04	Контрольные упражнения
32	Тактика вратаря. Тренировочная игра	2		2	28.04	28.04	Контрольные упражнения
33	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево	2	1	1	05.05	05.05	Контрольные упражнения
Раздел 6 – «Участие в соревнованиях» - 4 часа							
34	Участие в турнире «Футбол в школу»	2		2	12.05	12.05	Игра
35	Финал турнира по футболу	2		2	19.05	19.05	Игра
Раздел 7 - «Итоговое занятие» - 2 часа							
36	Подведение итогов года.	2		2	26.05	26.05	Награждение
Итого		7	14	5			
		2		8			

**Рабочая программа.
Группа №2, 2 год обучения.**

Задачи

Обучающие:

- овладение необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами футбола;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- знать правила закаливания организма.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развивать навыки работы в команде;
- развитие выносливости и работоспособности учащихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание здорового образа жизни.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

- будут владеть необходимыми знаниями, умениями и техническими приемами волейбола;
- могут правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут правильно закалывать организм.

Метапредметные:

- коммуникативные навыки развиты;
- обучающие смогут работать в команде;
- повысится выносливость и работоспособность учащихся.

Личностные:

- обучающие будут понимать важность взаимопомощи и смогут оказывать её при необходимости;
- учащиеся станут более дисциплинированными;
- будут вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

Раздел 1- «Вводное занятие» - 4 часа

Теория

Лекции: «Техника безопасности на занятиях футболом», «Развитие футбола в России. Основы знаний»

Практика

Разминка, игра в футбол.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 2- «Общефизическая подготовка» -24 часа.

Теория

Лекции: «Значение акробатических упражнений», «Методы и средства общефизической подготовки», «Освоение правил игры», «Техника выполнения упражнений с мячами разного размера», «Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе», «.

Практика

Акробатические упражнения, бег с ускорением и ходьбой, кросс, прыжки в высоту.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом»

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами различного размера.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 3- «Специальная физическая подготовка» -26 часов

Теория

Лекции: «Значение физических упражнений для развития силовых качеств в футболе», «

Практика

Упражнения для развития скоростных качеств, беговые упражнения, для развития гибкости, активный и пассивный стретчинг.

Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения, направленные на развитие силовых качеств и выносливости.

Упражнения со скакалкой

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 4- «Техническая подготовка» - 44 часа

Теория

Лекции: «Техника удара по мячу», «Техника обманных движений (финтов)», «Техника вратаря».

Практика

Упражнения:

- остановка и передача мяча (формирование «чувства мяча»);
- набивание мяча правой, левой ногой, забивать мяч только головой;
- передача мяча партнеру;
- жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги;
- разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево.

Игра «Сбей кегли» 5х5, учебная игра, игра 4 на 4,

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 5- «Тактическая подготовка» - 24 часа

Теория

Лекции: «Тактика приёмов, передач и перехвата мяча», «Тактика защиты», «Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».

Практика

Упражнения:

- Подстраховка партнеров;
- Совершенствование в «перехвате» мяча;
- Комбинация с участием вратаря;
- Ведение мяча различными способами;
- Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- Отработка взаимодействий игроков в обороне.

Турнир по футболу на приз «Весенних каникул»

Учебная игра

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 6- «Правила игры» - 6 часов

Теория

Лекции: «Правила игры в футболе», «Права и обязанности участников игры», «Судейство», «Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля».

Практика

Физические упражнения и разминки, игра «Я судья».

Оформление хода и результатов соревнований.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел 7- «Психологическая подготовка. - 6 часов

Теория

Беседа: «Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре», «Способы регуляции психического состояния», «Провокация в игре»

Практика

Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел -8-Соревнования 8 часов

Теория

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика

Участие в соревнованиях.

Форма контроля: Контрольные упражнения

Раздел-9- «Итоговое занятие» - 2 часа.

Теория

Мероприятие с награждением.

Календарно – тематический план объединения «Футбол в школе» 2 год обучения группа №2

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практик			
Раздел1 - «Вводное занятие» - 2 часа							
1	ТБ на занятиях по футболу. Форма. Правила поведения. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола.	2	2	0	03.09	03.09	Беседа.
Раздел 2- «Общефизическая подготовка» -26 часов							
2	Знакомство с основами техники футбола. Физическая культура и спорт в России. Основы знаний. Личная гигиена. Значение правильного режима.	2	1	1	05.09	05.09	Опрос
3	Значение акробатических упражнений. Место занятий, оборудование. Учебная игра	2	1	1	10.09	10.09	Беседа Контрольн ые упражнения
4	Выполнение акробатических упражнений, стойка на лопатках. Учебная игра	2	1	1	12.09	12.09	Тест Контрольн ые упражнения
5	«Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»). Учебная игра	2	1	1	17.09	17.09	Контрольн ые упражнения
6	Легкоатлетические упражнения. Методы и средства общефизической подготовки. Учебная игра	2	1	1	19.09	19.09	Контрольн ые упражнения
7	Специально-беговые упражнения Повторный бег 3х20 м,3х30 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Игра	2		2	24.09	24.09	Тест Игра
8	Специально-беговые упражнения Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Кросс 500-1000м.	2		2	26.09	26.09	Контрольн ые упражнения
9	Спортивные и подвижные игры. Освоение правил игры. Учебная игра	2	1	1	01.10	01.10	Беседа Контрольн ые

	3x3. 4x3						упражнения
10	Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Перестрелка». «Захват флага»	2		2	03.10	03.10	Игра
11	«Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом». Учебная игра	2		2	08..10	08.10	Наблюдени е
12	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами. Техника выполнения упражнений. Игра	2		2	10.10	10.10	Беседа
13	Комплексные упражнения с мячами разного размера. Техника выполнения упражнений с мячами разного размера. ОРУ, подготовительные и координационные упражнения с мячами.	2		2	15.10	15.10	Контрольн ые упражнения
14	ОРУ, бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Игра «Ручной мяч»	2		2	17.10	17.10	Контрольн ые упражнения
Раздел 3- «Специальная физическая подготовка» -26 часов							
15	Упражнения для развития скоростных качеств. Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе. Учебная игра	2	1	1	22.10	22.10	Беседа
16	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Учебная игра	2		2	24.10	24.10	Контрольн ые упражнения
17	Упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений для гибкости. Игра	2	1	1	29.10	29.10	Контрольн ые упражнения
18	Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; Учебная игра с выбыванием.	2		2	31.10	31.10	Контрольн ые упражнения
19	Упражнения для развития силовых качеств. Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Учебная игра	2		2	05.11	05.11	Контрольн ые упражнения
20	Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств. Стигание рук. Подтягивание. Комплекс упражнений в парах. Игра	2		2	07.11	07.11	Контрольн ые упражнения
21	Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. На развитие пассивной и активной гибкости. Учебная игра	2	1	1	12.11	12.11	Беседа
22	Упражнения, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Наклоны туловища из положения лежа на спине и на животе. Игра	2	1	1	14.11	14.11	Контрольн ые упражнения
23	Упражнения с набивными мячами. Комплекс из 10 упражнений. Учебная игра на удержание мяча. 4x3. 5x4.	2	1	1	19.11	19.11	Контрольн ые упражнения

24	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Техника выполнения упражнений на развитие выносливости. Бег до 5 мин. Игра.	2	1	1	21.11	21.11	Контрольные упражнения
25	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15 м. Челночный бег 5раз 3x10. Учебная игра	2		2	26.11	26.11	Беседа
26	Упражнения со скакалкой. Техника выполнения упражнений со скакалкой. Игра	2	1	1	28.11	28.11	Контрольные упражнения
27	Подвижные игры. «Снайпер»	2		2	03.12	03.12	
Раздел 4- «Техническая подготовка» - 44 часа							
28	Техника удара по мячу «Подъёмом» «Прямой удар»	2	1	1	05.12	05.12	Беседа
29	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Учебная игра	2	1	1	10.12	10.12	Беседа
30	Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе. Игра «Сбей кегли» 5x5	2	1	1	12.12	12.12	Контрольные упражнения
31	Броски мяча верхом и остановка грудью. Развитие чувства мяча. Набивание мяча правой, левой ногой. Учебная игра. Забивать мяч только головой.	2		2	17.12	17.12	Контрольные упражнения
32	Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Учебная игра.	2		2	19.12	19.12	Контрольные упражнения
33	Единоборство в парах (игра 1 на 1). Развитие чувства мяча. Набивание мяча правой, левой ногой. Учебная игра на маленькие ворота. 3x3.	2		2	24.12	24.12	Контрольные упражнения
34	ТБ на занятиях по футболу. Жонглирование мячом, бедром, головой, голенистом правой, левой ноги. Игра.	2		2	26.12	26.12	Беседа
35	Т/Б на занятиях и выездах Игра 2 против 1. Развитие чувства мяча. Набивание мяча правой, левой ногой. Головой. Игра	2		2	09.01	09.01	Беседа
36	Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 15 x 20 м. Развитие чувства мяча. Игра.	2		2	14.01	14.01	Контрольные упражнения
37	Обучение техники остановки мяча бедром и отскоком от пола. Игра.	2	1	1	16.01	16.01	Контрольные упражнения
38	Выполнение остановки мяча бедром в различных ситуациях. Поочередное набрасывание мяча партнеру и себе. Учебная игра.	2		2	21.01	21.01	Контрольные упражнения
39	Выполнение остановки мяча с отскоком от пола в различных ситуациях. Учебная игра	2		2	23.01	23.01	Контрольные упражнения

40	Техника обманных движений (финтов). Игра	2	1	1	28.01	28.01	Контрольн ые упражнения
41	Индивидуальная работа с мячом. Разучивание ложного замаха. Учебная игра.	2		2	30.01	30.01	Контрольн ые упражнения
42	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево. Учебная игра.	2		2	04.02	04.02	Беседа
43	Квадрат 5х3 м, на площадке размером 12 х 20 м. Ведение мяча различными способами.	2		2	06.02	06.02	Беседа
44	Игра 4 на 4 игрока 12 м х20 м в двое ворот.	2		2	11.02	11.02	Контрольн ые упражнения
45	Овладение приемами «Вбрасывания мяча». Вбрасывание мяча друг другу. Ввод мяча в игру с пола. боковой линии. Игра.	2	1	1	13.02	13.02	Контрольн ые упражнения
46	Вбрасывание мяча друг другу с нескольких шагов разбега. а также ввод мяча в зале с боковой линии. Учебная игра. С аутами.	2		2	18.02	18.02	Контрольн ые упражнения
47	Техника вратаря. Значение техники вратаря в футболе. Игра	2	1	1	20.02	20.02	Контрольн ые упражнения
48	Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Учебная игра	2		2	25.02	25.02	Беседа
49	Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Учебная игра	2		2	27.02	27.02	Контрольн ые упражнения
Раздел 5- «Тактическая подготовка» - 24 часа							
50	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча. Игра	2	1	1	04.03	04.03	Контрольн ые упражнения
51	Выполнение упражнений. Действия в обороне. Отработка взаимодействий игроков в обороне. Подстраховка партнеров. Игра 3х2, 4х3.	2	1	1	06.03	06.03	Беседа Контрольн ые упражнения
52	Тактика защиты. Понятие о тактической системе и стиле игры. Игра.	2		2	11.03	11.03	Контрольн ые упражнения
53	Совершенствование в «перехвате» мяча. Групповые действия. Комбинация с участием вратаря. Учебная игра.	2		2	13.03	13.03	Контрольн ые упражнения
54	Турнир по футболу на приз «Весенних каникул»	2	1	1	18.03	18.03	Контрольн ые упражнения
55	Турнир по футболу на приз «Весенних каникул» Финал.	2		2	20.03	20.03	Контрольн ые упражнения
56	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».	2	1	1	25.03	25.03	Беседа

57	Квадрат 5х3 м, на площадке размером 12 х20 м. Игра.	2	1	1	27.03	27.03	Беседа
58	Ведение мяча различными способами на площадке 12 х 20 м. Задание. «Броуновское движение». Учебная игра.	2		2	01.04	01.04	Контрольн ые упражнения
59	Тактика вратаря. Учебная игра.	2	1	1	03.04	03.04	Контрольн ые упражнения
60	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Учебная игра.	2		2	08.04	08.04	Контрольн ые упражнения
61	Учебные и тренировочные игры. Товарищеская встреча по футболу	2		2	10.04	10.04	Контрольн ые упражнения
Раздел 6- «Правила игры» - 6 часов							
62	Правила игры в футболе. Учебная игра.	2	1	1	15.04	15.04	
63	Права и обязанности футболистов и тренеров. Игра.	2	1	1	17.04	17.04	
64	Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Игра.	2	1	1	22.04	22.04	
Раздел 7- «Психологическая подготовка. - 6 часов							
65	Способы регуляции психического состояния.	2	1	1	24.04	14.04	Беседа
66	«Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре». Игра	2	1	1	29.04	29.04	Турнир
67	Упражнения на релаксацию. Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют. Игра	2	1	1	06.05	06.05	Турнир
Раздел -8-Соревнования 8 часов							
68	Подготовка к турниру на приз Академии футбола для 2-4 классов	2		2	08.05	08.05	Турнир
69	Турнир на приз Академии футбола для 2-4 классов	2		2	13.05	13.05	Турнир
70	Турнир по футболу	2		2	15.05	15.05	Турнир
71	Финал. 8 школ - разыгрывание путевки на городской финал	2		2	20.05	20.05	
Раздел-9- «Итоговое занятие» - 2 часа							
72	Подведение итогов года. Мероприятие с награждением.	2		2	22.05	22.05	Беседа
Итого		144	34	110			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения
Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.

- словесный (беседа),
- наглядный (исполнение педагогом),
- практический (упражнения),
- репродуктивный.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Введение Вводное занятие	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
2.	Общефизическая подготовка	Объяснение, лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальный, игровой.	Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов. Теория и методика футбола.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.	Набивные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.
3.	Специальная Физическая Подготовка	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Методические разработки упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.

4.	Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видеоматериала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, и иллюстративно-демонстративный	Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, В.М. Качапкин физическое воспитание в начальной школе.	Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.	Футбольные мячи. Стойки для обводки,
5.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный.	Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини-футбол игра для всех.	Контрольные тесты, игры с заданием, товарищеские встречи	Футбольные мячи.
6.	Правила игры	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала соревнований.	Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Инструкции по ТБ (технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические Разработки М.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи.	Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.
7.	Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, словесный.	С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.

8.	Соревнования	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи	Практический. Словесный, частично – поисковый.	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство.	Футбольные мячи, свисток, секундомер, футбольная форма.
9.	Итоговое занятие	Мероприятие	Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.	Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Индивидуальный Беседа, анкетирование, обсуждение, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Индивидуальный. Выполнение задания Турнир, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, фронтальный Турнир	апрель-май

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)
- Турниры

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы секции «мини-футбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы объединения «Футболист» - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года, 2–3 раза в год.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение.

