

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **ФУТБОЛ**

**Возраст учащихся: 8 – 13 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик: Балаш Николай Сергеевич,  
педагог дополнительного образования**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» (Мини-футбол) относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

### Уровень освоения – базовый

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

В настоящее время футбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Миллионы людей посещают стадионы или припадают к экранам телевизоров, следя за матчами своих кумиров – футболистов из сборной России или питерского «Зенита». Не отстают от взрослых и юные: дети, подростки, юноши. Наряду с мальчишками, все больший интерес к футболу проявляют девочки. Женская команда

«Аврора» Санкт-Петербург является чемпионом страны по минифутболу, обладает Кубком Европейских чемпионов. Многие ее игроки, ныне мастера спорта РФ международного класса, начинали свое знакомство с футбольным мячом в школьных спортивных залах и на пришкольных стадионах. Сотни тысяч мальчишек нашего города ровняются на игроков «Зенита» А. Дзюбу, А. Кокорина, Ю. Жиркова, Я. Ракицкого, В. Радимова, А.Кержакова, А. Аршавина, В. Малафеева, которые из никому не известных пацанов с ленинградских окраин, смогли стать футбольными мастерами европейского масштаба, сомодостаточными и популярными людьми, высокооплачиваемыми специалистами. Все это делает футбол социально значимым и чрезвычайно востребованным в настоящее время видом спорта. Нельзя забывать и о том, что футбол активно способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и точности движений, ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Многие игроки футбола, ныне мастера спорта РФ международного класса, начинали свое знакомство с футбольным мячом в школьных спортивных залах и на пришкольных стадионах. Учитывая его незначительную финансовую затратность: необходимо иметь лишь десяток футбольных мячей и пару комплектов формы или накидок, футбольное поле с воротами, да защищенный от ударов мячами школьный спортивный зал. Все это выводит вышеназванный вид спорта на ведущее место в системе дополнительного образования школьника в образовательных учреждениях.

#### **Актуальность.**

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий футболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Все эти пороки, к сожалению, рвутся и в общеобразовательные школы нашего города, тем важнее противопоставить им такое сильное оружие, как футбол.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

#### **Отличительные особенности программы**

Этот этап обучения и возраст детей, характеризуется тем, что занимающиеся осознанно выполняют упражнения и физкультурно-спортивные комплексы, предлагаемые педагогом, могут длительно выполнять однообразные упражнения, постепенно увеличивая частоту и нагрузку для того чтобы научиться правильному, быстрому и эффективному выполнению разнообразных футбольных приемов.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Адресат программы**

Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг обучающихся, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки, прошедшие специальный комплекс.

Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 8-13 лет. Количество детей в группе первого года 15 человек, второго года – не менее 12 человек. Одно занятие состоит из двух часов.

### **Объем и срок реализации программы.**

Образовательная программа рассчитана на 2 года, что составляет 288 часов (144 часа в год). Занятия проходят 2 раза в неделю, в учебном году 144 часа.

### **Цель:**

Формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям футболом, подготовка спортсменов, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, готовых в дальнейшем заниматься футболом профессионально.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. совершенствовать двигательные качества на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. сформировать правильное выполнение технико-тактических действий футболиста.

#### **Развивающая:**

1. совершенствовать общефизическую подготовку:
2. закрепить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыряться.
3. совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни. **Воспитательная:**
  1. сформировать у обучающихся уважение к символам страны,
  2. закрепить взаимоуважение между игроками футбольной команды,
  3. укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

### **Условия реализации образовательной программы.**

Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 8-13 лет. Количество детей в группе первого года 15 человек, второго года – не менее 12 человек. Одно занятие состоит из двух часов. Занятия проходят 2 раза в неделю, в учебном году 144 часа.

При желании и в соответствии с возрастом обучающиеся имеют возможность повторить обучение по программе. Для таких обучающихся, с целью поддержки детских инициатив, в содержании программы предусмотрено наличие заданий повышенного уровня сложности, что дает возможность для самосовершенствования и развития их физического потенциала.

### **Формы и методы проведения занятий.**

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.
  - 1.1. Словесные методы обучения.  
устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.
  - 1.2. Наглядные методы обучения. показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по футболу).

### 1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами обрабатываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение обучающимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Также предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

#### **Материальная база**

- крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,
- футбольное поле,
- нескольких игровых площадок: гандбольная, волейбольная и баскетбольная или комбинированная,
- теплые раздевалки,
- душевая,
- комната для тренера и судей,
- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,
- футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота, мячи,
- сетки,
- форма,
- манишки,
- скакалки,
- фишки,
- аптечка,
- видеокассеты с записями футбольных матчей и тренировок,
- видео-магнитофон,
- свисток,
- секундомер,
- телевизор.

#### **Прогнозируемые результаты:**

##### *Личностные:*

- сформируется интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
- сформируется система представлений о физической культуре и спорте;
- сформируется широкий круг двигательных умений и навыков;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

##### *Метапредметные:*

будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество», «патриотизм», «сотрудничество».

*Предметные:*

- овладеют элементарными навыками технической подготовки футболиста (ведение мяча, удары по мячу);
  - овладеют жизненно важными двигательными умениями и навыками;
  - разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость).
- Иметь чистую и опрятную футбольную форму.

В течение года обучающиеся, объединенные в футбольную команду, должны выступать в районных и городских соревнованиях.

### Учебный план первого года

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	26	12	14	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	16	16	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	28	14	14	педагогическое наблюдение
6.	Учебные и контрольные игры.	30	14	16	педагогическое наблюдение
7.	Теоретическая подготовка	4	2	2	Беседа
8.	Нормативы и контрольные испытания	2		2	сдача нормативов
Итого:		144	67	77	

### Учебный план второго года

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	16	8	8	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	14	18	педагогическое наблюдение

5.	Тактическая подготовка	34	12	22	педагогическое наблюдение
6.	Учебные и контрольные игры.	34	10	24	педагогическое наблюдение
7.	Теоретическая подготовка	4	2	2	беседа
8.	Нормативы и итоговые испытания.	2		2	сдача нормативов
Итого:		144	55	89	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**ФУТБОЛ**

**Возраст обучающихся: 9 – 11 лет**  
**1 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Балаш Николай Сергеевич,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022



## Первый год обучения

### Задачи:

#### Обучающие:

1. научить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. научить выполнять технико-тактические действия футболиста
3. научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.

#### Развивающая:

1. развить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыраться.
2. развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность.
3. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### Воспитательная:

1. сформировать доброжелательное отношение друг к другу.

#### Планируемые результаты:

##### Личностные результаты:

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

##### Метапредметные результаты:

- будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;
- будут уметь планировать режим дня.

##### Предметные результаты:

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать основные правила игры в футбол.

## Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Название раздела, темы	Кол-во часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2	Техника безопасности. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	1	1		
3	ОРУ техника нападений. Игра.	2		2		
4	ОРУ техника нападений. Игра.	2		2		
5	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2	1	1		
6	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2	1	1		

7	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2	1	1		
8	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2		2		
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2		2		
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2		2		
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	1	1		
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	1	1		
13	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2		2		
14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2	1	1		
15	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2		2		
16	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2		2		
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	1	1		
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	1	1		
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2		2		
20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2		2		
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2		2		
22	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2		2		
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	1	1		
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	1	1		
25	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	1	1		
26	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2		2		
27	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2	1	1		
28	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2		2		

29	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	1	1		
30	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2		2		
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2		2		
32	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2		2		
33	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	1	1		
34	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	1	1		
35	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	1	1		
36	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	1	1		
37	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	1	1		
38	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	1	1		
39	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
40	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
41	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2	1	1		
42	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2		2		

43	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
44	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
45	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2	1	1		
46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2		2		
47	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	1	1		
48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2		2		
49	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2		2		
50	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2		2		
51	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2		2		
52	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2		2		
53	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2		2		
54	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2		2		
55	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2	1	1		
56	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2		2		
57	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2		2		
58	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2		2		
59	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2		2		
60	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2		2		
61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2	1	1		
62	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2		2		

63	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2		2		
64	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2		2		
65	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2		2		
66	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2		2		
67	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2		2		
68	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2		2		
69	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2		2		
70	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2		2		
71	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2		2		
72	Контрольное занятие.	2		2		
	Итого	144ч				

### Содержание программы

Двух часовое занятие составляет 90 минут и состоит из следующих частей:

1. Теория 5-10 мин.
2. Разминка 15-20 мин.
3. Основная учебная часть 65-20 мин.
4. Игровая часть 30-60 мин.
5. Восстановление 5-10 мин.
6. Разбор занятия и подведение итогов 5-10 мин.

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревновании.

Практика. ОФП. Игра.

#### 2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика.

Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны,» «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов

- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Доставка подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

- Жонглирование мячом.

- Преодоление полосы препятствий.

- упражнения в равновесии.

- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.

- Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

- Ходьба по гимнастической скамейке.

- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Ребята учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению

самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

#### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полулета, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучающиеся второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

Удары с полулета,

Удары с лета.

Остановки мяча туловищем.

Остановки мяча головой.

Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

#### **5. Тактическая подготовка.**

Теория.

Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

- Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.

- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

## **6. Учебные и контрольные игры**

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.

- То же на большом поле по правилам футбола.

- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.

- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

## **7. Теоретическая подготовка.**

Теория.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.

- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

- Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.

- Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды и обуви.

- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.

- Просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением.

## **8. Контрольное занятие.**

Практика.

Контрольная игра. (Приложение 1)



Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**ФУТБОЛ**

**Возраст обучающихся: 9 – 11 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Балаш Николай Сергеевич,**  
**педагог дополнительного образования**

## Второй год обучения

### Задачи

#### Обучающие:

1. совершенствовать двигательные качества на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. сформировать правильное выполнение технико-тактических действий футболиста.

#### Развивающая:

1. совершенствовать общефизическую подготовку;
2. закрепить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться.
3. совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### Воспитательная:

1. сформировать у обучающегося уважение к символам страны,
2. закрепить взаимоуважение между игроками футбольной команды,
3. закрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

#### Прогнозируемые результаты:

##### Личностные:

- сформируется интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
- сформируется система представлений о физической культуре и спорте;
- сформируется широкий круг двигательных умений и навыков;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

##### Метапредметные:

- будут иметь представление о понятиях «сотрудничество».
- продолжат развивать основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость).

##### Предметные:

- закрепят элементарные навыками технической подготовки футболиста (ведение мяча, удары по мячу);
- закрепят жизненно важными двигательными умениями и навыками;

## Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Название раздела, темы	Кол-во часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра. Техника безопасности.	2	1	1		
2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	2	1	1		
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	2	1	1		

4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	1		
5	Ведение мяча, отбор мяча. Игра	2	1	1		
6	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	2	1	1		
7	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	2	1	1		
8	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	2	1	1		
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	2	1	1		
10	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	2	1	1		
11	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2	1	1		
12	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	2	1	1		
13	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	2	1	1		
14	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	2	1	1		
15	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	2	1	1		
16	Упражнения для развития силовых качеств. Игра	2	1	1		

	вратаря. Ловля катящегося мяча.					
17	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	2	1	1		
18	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	2	1	1		
19	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	2	1	1		
20	Товарищеские встречи с командами других школ.	2		2		
21	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внут-ренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. 1Игра.	2	1	1		
22	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	2	1	1		
23	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	2	1	1		
24	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
25	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	2	1	1		
26	Товарищеские встречи	2	1	1		
27	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	2	1	1		

28	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	2	1	1		
29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	2	1	1		
30	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	2	1	1		
31	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	2	1	1		
32	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	2	1	1		
33	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	2	1	1		
34	Товарищеские встречи.	2		2		
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	2	1	1		
36	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	2	1	1		
37	Упражнения для развития гибкости Удар по	2	1	1		

	неподвижному мячу внешней частью подъема.					
38	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	2	1	1		
39	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
40	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	2	1	1		
41	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	2	1	1		
42	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	2	1	1		
43	Ускорения, остановки, повороты.	2	1	1		
44	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	2	1	1		
45	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	2	1	1		
46	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	2	1	1		
47	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	2	1	1		

48	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2	1	1		
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	1	1		
50	Товарищеские встречи	2		2		
51	Тактика свободного нападения	2	1	1		
52	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	2	1	1		
53	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	2	1	1		
54	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	2	1	1		
55	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	2	1	1		
56	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	2	1	1		
57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	2	1	1		
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	2	1	1		
59	Упражнения для развития	2	1	1		

	скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.					
60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	2	1	1		
61	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	2	1	1		
62	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	2	1	1		
63	Товарищеские встречи	2		2		
64	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	2	1	1		
65	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	2	1	1		
66	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	2	1	1		
67	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра	2	1	1		
68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра	2	1	1		
69	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	1		



	Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра					
70	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	2	1	1		
71	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	2	1	1		
72	Итоговое занятие. Нормативы и контрольные испытания	2		2		
Итого:		144	67	77		

### Содержание программы

*Двух часовое занятие состоит из следующих частей:*

1. Разминка 15-20 мин.
2. Основная учебная часть 65-20 мин.
3. Игровая часть 30-60 мин.
4. Восстановление 5-10 мин.
5. Разбор занятия и подведение итогов 5-10 мин.

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Введение в образовательную программу, расписание, условия занятий. Цель и задачи на учебный год. Техника безопасности и культура поведения на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена. Знакомство с историей развития футбола. Развитие футбола в России.

Практика. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра.

#### 2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика.

Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов

- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Доставка подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

- Жонглирование мячом.

- Преодоление полосы препятствий.

- упражнения в равновесии.

- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.

- Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

- Ходьба по гимнастической скамейке.

- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Ребята учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению

самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

#### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полулета, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучающиеся второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

Удары с полулета,

Удары с лета.

Остановки мяча туловищем.

Остановки мяча головой.

Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

#### **5. Тактическая подготовка.**

Теория.

Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

- Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.

- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

## **6. Учебные и контрольные игры**

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.

- То же на большом поле по правилам футбола.

- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.

- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

## **7. Теоретическая подготовка.**

Теория.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.

- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

- Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.

- Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды, и обуви.

- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.

- Просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением.

## **8. Итоговое занятие. Нормативы и контрольные испытания**

Практика.

(Приложение 1)

## **Оценочные и методические материалы**

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,

- рост уровня дисциплины,

- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки обучающихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Текущая* (в течение всего учебного года). В текущей аттестации происходит наблюдение за обучающимися на занятии.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия) В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности:

- *словесные:* беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).

- *наглядные:* показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.

- *практические:* соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.

- *психологические:* наблюдение; беседа; анкетирование; эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

1. Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений

(например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

#### Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа, объяснение (рассказ)	Видеофильм. Инструкции	Беседа.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа и практические занятия, педагогический и спортивный метод	Плакаты, схемы, видеоматериалы, с/площадка, мячи, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, маты, стойки для обводки, ворота	Эстафеты, конкурсы, игры, сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	Практические занятия, отработка тактических вариантов ведения игры, просмотр видеоматериалов, подвижные игры, разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений)	Видеоматериалы, спортивный инвентарь для отработки техники работы с мячом (мячи, фишки, стойки, ворота), видеозаписи виртуозной работы с мячом	Конкурсы, жонглирование мячом, лучшее ведение, точность ударов по воротам, лучший вратарь, двусторонняя игра с отработкой игры в атаке и обороне, коллективного отбора мяча
4	Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях	Игра, наглядный пример	Мячи, ворота, конусы, фишки, тренировочные манишки	Соревнования,
5	Итоговое занятие	Зачет, игра	Мячи, ворота, конусы, фишки, тренировочные манишки	Контрольные нормативы

**Диагностическая карта**  
по определению уровня усвоения образовательной программы по обучению игре с мячом \_\_\_\_\_ . год.

Элементы игры		в футбол				иг	
		«Змея»		У во		ог	
Ф.И.О		Ведение мяча «змейкой»	Удар по воротам	Удар по воротам	Удар по воротам	Удар по воротам	Удар по воротам
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1							
2							
3							
4							
5							
<b>Итого:</b>		<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>			

**В – высокий(зачет),  
С – средний (зачет),  
Н – низкий(зачет),  
НЕ – очень низкий  
(не зачет).**

**Методика диагностики**

Виды движений:		Средний уровень
Элементы игры футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1x2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования,  спортивные развлечения совместно с родителями.

## **Литература**

Для педагога

1. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянська школа, 2013.
2. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2015.
3. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2018
5. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012
- 6.. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС, М., 2017
7. «Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ, М., 2015

Для обучающихся:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2015г.
2. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва
3. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт»
4. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Астрель»