

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: С=RU, OU=Директор, О=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-fm.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРОФУТБОЛ»**

Срок освоения: 2 год
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:
Казиев Ислам Муратович
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ПРОФутбол» (далее – Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования, разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Адресат программы: подростки в возрасте 11-14 лет

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к систематическим занятиям не только физической культуры, но и к занятиям футболом, а также участие в соревнованиях разных уровней. Занятия спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

В современных условиях внедрения Всероссийского комплекса ГТО изучение раздела «спортивные игры, футбол» представляются актуальными. Всестороннее развитие детьми физических качеств и приобретение различных знаний и умений в области «физическая культура» благотворно влияют на их показатели. Такие двигательные действия как владение мячом, развитие скоростно-силовых качеств, тем или иным образом направлены на подготовку к труду и обороне. И эти упражнения, умения и навыки игры, прекрасно подготавливают ребенка к жизни.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: Программа разработана на 2 года обучения. Всего на освоение Программы отводится 144 часа

- 1 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;
- 2 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часов.

Цель программы – формирование и развитие физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством обучения игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и

корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- дать систему знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- способствовать обучению навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- способствовать освоению ударов по мячу и остановок мяча;

- способствовать овладению игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- способствовать освоению техники ведения мяча;

- способствовать освоению техники ударов по воротам;

- способствовать закреплению техники владения мячом и развитие координационных способностей;

способствовать освоению тактики игры.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и повышение функциональных способностей, укреплять здоровье.

- Развивать выносливость;

- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

Планируемые результаты

Предметные:

Будут Знать

- правила охраны труда на занятиях по футболу;

- требования к инвентарю и спортивной форме на занятиях, к спортивному залу и игровому полю;

- краткие исторические сведения о развитии футбола в России и за рубежом;

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;

- о врачебном контроле и самоконтроле, причин травм и их профилактика применительно к занятиям футболом, оказание первой помощи (до врача);

- основные понятия и приемы спортивного массажа;

- правила проведения игры в футбол, расстановку игроков на поле.

- наименования, разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- терминологию элементов футбола: понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты»;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- жесты судьи, правил судейства учебно-тренировочной игры

Будут уметь

- осуществлять самоконтроль;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

- применять основные приемы самомассажа;

- выполнять упражнения по ОФП, игровые упражнения, подвижные игры

и эстафеты с элементами футбола;

- выполнять правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия (передвижения игрока по полю, стойка игрока, удары по мячу, ведение мяча, остановка мяча);
- выполнять строевые, легкоатлетические, гимнастические упражнения;
- выполнять упражнения технико-тактической подготовки (передвижение по полюсообразно игровой ситуации, удары в створ ворот, предотвращение ударов вратарем, игра вратаря как защитника);
- осуществлять тактику свободного нападения и тактические действия линий обороны атаки;
- соблюдать основные правила игры в футбол.
- определять субъективные и объективные данные самоконтроля;
- решать ситуационные задачи в различных игровых условиях.
- вести пробное судейство учебно-тренировочной игры.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение на основе данного задания, - учить работать по предложенному преподавателю плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.;
- умение выполнять различные роли в команде.

Личностные:

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная

Условия набора и комплектование групп:

Комплектование группы осуществляется при условии отсутствия у учащегося медицинских противопоказаний для занятий. Специальных способностей и базовых знаний по

отдельным учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Количество учащихся в группе:

- 1 год обучения - 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек;

Возраст детей:

- 1-го года обучения 11-13 лет,
- 2-го года обучения – 12-14 лет.

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы как первого так и второго года обучения при наличии свободных мест.

Перевод на 2-ой год обучения происходит после прохождения 1-го и последующего года обучения в полном объеме и сдачи контрольного тестирования.

Форма организации и проведения занятий.

Структура программы предполагает постепенное расширение, существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, в глубоком усвоение материала путём последовательного прохождения обучения, с учётом возрастных психологических особенностей.

Процесс обучения футболу осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в эстетическое и физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, он-лайн - занятий, тестирований. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе.

Практические занятия являются основной формой освоения программы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую, тактическую) подготовки, которые чередуются в течение учебного года. Общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений футболиста. Обеспечивается принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса. Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры.

Форма занятий:

- учебное занятие
- занятие-игра
- самостоятельная работа
- с применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
- тренинг
- соревнования

Особенности образовательного процесса.

Ввиду физических нагрузок во время занятий делается перерыв со сменой рода занятий.

Уровень действий по овладению знаниями и навыками - репродуктивный, а уровень усвоения содержания - алгоритмический (по распознаванию).

Образовательный процесс в объединении строится на принципах единства гуманизации и демократизации, детоцентризма и индивидуализации, природосообразности и культуросообразности.

Реализация программы предполагает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (в том числе при необходимости с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения), что отражается в календарно-тематическом плане рабочей программы. К каждому занятию подбираются/прописываются ресурсы для сопровождения теоретической и практической части занятия, а также возможная форма контроля.

Материально – техническое оснащение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой, вентиляцией, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15шт.);
- форма для соревнований по футболу;
- манишки;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг);
- гимнастическая стенка«шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы футбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Фронтальный
2	Общефизическая подготовка	15	1	14	Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Специальная подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
4	Техническая подготовка	15	1	14	Комбинированный Фронтальный
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
6	Игровая подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
7	Контрольные испытания	5	1	4	Комбинированный Фронтальный
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Комбинированный Фронтальный
	<i>Итого:</i>	72	8	64	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

п / п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола; ПП и ТБ, Правила игры	1	1	0	Фронтальный
2	Общефизическая подготовка	10	1	9	Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3	Специальная подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
4	Техническая подготовка	15	1	14	Комбинированный Фронтальный
5	Тактическая подготовка	15	1	14	Комбинированный Фронтальный
6	Игровая подготовка	10	1	9	Комбинированный Фронтальный
7	Контрольные испытания	5	1	4	Тестирование
8	Учебные игры и соревнования	6	1	5	Комбинированный Фронтальный
	Итого:	72	8	64	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.
Директор ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«PRO Футбол»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1-1	04.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год Группа 2-2	04.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

1. УТВЕРЖДЕНА
2. Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
3. Директором ГБОУ школа №448
4. Фрунзенского района Санкт-Петербурга
5. _____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПРОФУТБОЛ»**

1 год обучения
Возраст обучающихся: 11-13 лет

Разработчик:
Казием Исдам Муратович
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «ПРОФутбол» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью первого года обучения является ознакомление учащихся с основами футбола, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений;
- Познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Познакомить с правилами игры футбол;
- Научить правилам охраны труда при занятиях спортом.

Развивающие:

- Развивать способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- Развивать умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач;
- Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретённые навыки;
- Развивать умение оценивать правильность выполнения задания.

Воспитательные:

- Прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Формировать умение соблюдать спортивный этикет;
- Формировать умение работать в группе;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы на первом году обучения

Личностные:

- Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Знание и соблюдение правил охраны труда;
- Умение соблюдать спортивный этикет;
- Умение работать в группе;
- Потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- Развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- Развитие умения самостоятельно находить способы и решения поставленных задач;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретённые навыки;
- Умение оценивать правильность выполнения задания.

Предметные:

- Знание комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

- Знание правил игры футбол;
- Знание правил охраны труда при занятиях спортом.

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Обмен информацией и впечатлениями о летнем отдыхе. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общефизическая подготовка

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки.

Практика: команды для упражнения строем, развитие общей выносливости, упражнения для туловища, упражнения на формирование правильной осанки, развитие общего физического качества – гибкость, упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях, развитие координационных способностей, упражнения с набивными мячами, упражнения на месте (стоя, сидя, лежа), упражнения со скакалкой, развитие силовых способностей, развитие силовых способностей, игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию, развитие скоростных способностей, упражнения для рук и плечевого пояса, развитие скоростных способностей.

3. Специальная подготовка

Теория: значение специальной физической подготовки, краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Практика: развитие взрывной силы мышц ног, скоростно – силовых способностей, специальной гибкости, умения быстро набирать скорость на старте, игровой выносливости.

4. Техническая подготовка

Теория: понятие о спортивной технике, взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Практика: техника передвижений, вариации ведения мяча, удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема), удары по мячу головой, различные варианты остановок мяча.

5. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков, основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практика: групповые действия в нападении – умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи, командные действия в нападении – умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте, индивидуальные действия в защите: выбор позиции, взаимодействие с вратарем – умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

6. Игровая подготовка

Теория: футбольная терминология.

Практика: подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры, игра в футбол 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3.

7. Контрольные испытания

Теория: объяснение выполнения упражнений.

Практика: контрольные испытания по физической подготовке, контрольные испытания по технической подготовке.

8. Учебные игры и соревнования

Теория: рассказ о правилах играх, судейской терминологии. Жесты судьи

Практика: учебные игры, участие в первенстве школы по футболу.

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 года
 Директор ГБОУ СОШ №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «ПРОФутбол»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 1-1
 Возраст учащихся 11-13 лет
 Педагога: Казиева Ислама Муратовича
 1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					
1	4 сен 23		Теория	1	Техника безопасности, правила поведения, организация работы объединения	с/зал 2	Беседа
2	7 сен 23		Теория Практика	1	Краткая характеристика средств общей физической подготовки	с/зал 2	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
3	11 сен 23		Теория Практика	1	Краткая характеристика средств общей физической подготовки	с/зал 2	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
4	14 сен 23		Практика	1	Команды для упражнения строем. Развитие общей выносливости	с/зал 2	Выполнение практических заданий
5	18 сен 23		Практика	1	Команды для упражнения строем. Развитие общей выносливости	с/зал 2	Выполнение практических заданий

6	21 сен 23		Практика	1	Команды для упражнения строем. Развитие общей выносливости	с/зал 2	Выполнение практических заданий
7	25 сен 23		Практика	1	Команды для упражнения строем. Развитие общей выносливости	с/зал 2	Выполнение практических заданий
8	28 сен 23		Практика	1	Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие общего физического качества – гибкость	с/зал 2	Выполнение практических заданий
9	2 окт 23		Практика	1	Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие общего физического качества – гибкость	с/зал 2	Выполнение практических заданий
10	5 окт 23		Практика	1	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях	с/зал 2	Выполнение практических заданий
11	9 окт 23		Практика	1	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях	с/зал 2	Выполнение практических заданий

12	12 окт 23		Практика	1	Развитие координационных способностей. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа). Упражнения со скакалкой	с/зал 2	Выполнение практических заданий
13	16 окт 23		Практика	1	Развитие координационных способностей. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа). Упражнения со скакалкой	с/зал 2	Выполнение практических заданий
14	19 окт 23		Практика	1	Развитие силовых способностей	с/зал 2	Выполнение практических заданий
15	23 окт 23		Практика	1	Развитие силовых способностей	с/зал 2	Выполнение практических заданий
16	26 окт 23		Практика	1	Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию. Развитие скоростных способностей	с/зал 2	Выполнение практических заданий
17	30 окт 23		Практика	1	Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию. Развитие скоростных способностей	с/зал 2	Выполнение практических заданий
18	2 ноя 23		Практика	1	Развитие скоростных способностей. Упражнения для рук и плечевого пояса	с/зал 2	Выполнение практических заданий
19	6 ноя 23		Практика	1	Развитие скоростных способностей. Упражнения для рук и плечевого пояса	с/зал 2	Выполнение практических заданий
20	9 ноя 23		Теория Практика	1	Значение специальной физической подготовки. Краткая характеристика средств специальной	с/зал 2	Беседа. Опрос. Выполнение

					физической подготовки. Развитие взрывной силы мышц ног		практических заданий
21	13 ноя 23		Теория Практика	1	Значение специальной физической подготовки. Краткая характеристика средств специальной физической подготовки. Развитие взрывной силы мышц ног	с/зал 2	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
22	16 ноя 23		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие скоростно – силовых способностей	с/зал 2	Выполнение практических заданий
23	20 ноя 23		Практика	1	Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие скоростно – силовых способностей	с/зал 2	Выполнение практических заданий
24	23 ноя 23		Практика	1	Развитие скоростно – силовых способностей. Развитие специальной гибкости	с/зал 2	Выполнение практических заданий
25	27 ноя 23		Практика	1	Развитие скоростно – силовых способностей. Развитие специальной гибкости	с/зал 2	Выполнение практических заданий
26	30 ноя 23		Практика	1	Развитие умения быстро набирать скорость на старте	с/зал 2	Выполнение практических заданий
27	4 дек 23		Практика	1	Развитие умения быстро набирать скорость на старте	с/зал 2	Выполнение практических заданий
28	7 дек 23		Практика	1	Развитие игровой выносливости	с/зал 2	Выполнение практических заданий
29	11 дек 23		Теория	1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической	с/зал 2	Беседа. Опрос.

					подготовки футболистов. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, изменением направления и скорости		
30	14 дек 23		Практика	1	Развитие игровой выносливости	с/зал 2	Выполнение практических упражнений
31	18 дек 23		Теория	1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, изменением направления и скорости	с/зал 2	Беседа. Опрос.
32	21 дек 23		Практика	1	Остановка мяча: - подошвой; - внутренней частью стопы Ведение мяча: - внешней частью стопы; - внутренней частью стопы; - правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления	с/зал 2	Выполнение практических заданий
33	25 дек 23		Практика	1	Остановка мяча: - подошвой; - внутренней частью стопы Ведение мяча: - внешней частью стопы; - внутренней частью стопы; - правой, левой ногой по	с/зал 2	Выполнение практических заданий

					прямой, по кругу, а также с изменением направления		
34	28 дек 23		Практика	1	Ведение мяча: - внешней частью стопы; - внутренней частью стопы; - правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления	с/зал 2	Выполнение практических заданий
35	11 янв 24		Практика	1	Ведение мяча: - внешней частью стопы; - внутренней частью стопы; - правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления	с/зал 2	Выполнение практических заданий
36	15 янв 24		Практика	1	Удары по мячу ногой: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; - удары внешней частью подъема	с/зал 2	Выполнение практических заданий
37	18 янв 24		Практика	1	Удары по мячу ногой: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;	с/зал 2	Выполнение практических заданий

					- удары внешней частью подъема		
38	22 янв 24		Практика	1	Удары по мячу ногой: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; - удары внешней частью подъема	с/зал 2	Выполнение практических заданий
39	25 янв 24		Практика	1	Удары по мячу ногой: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; - удары внешней частью подъема	с/зал 2	Выполнение практических заданий
40	29 янв 24		Практика	1	Удары по мячу головой: - средней частью лба без прыжка; - боковой частью лба без прыжка.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
41	1 фев 24		Практика	1	Удары по мячу головой: - средней частью лба без прыжка; - боковой частью лба без прыжка.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
42	5 фев 24		Практика	1	Удары по мячу головой: - средней частью лба без прыжка; - боковой частью лба без прыжка.	с/зал 2	Выполнение практических заданий

43	8 фев 24		Теория	1	Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков. Основные функции вратаря, защитников, нападающих, полузащитников.	с/зал 2	Беседа, опрос
44	12 фев 24		Практика	1	Удары по мячу головой: - средней частью лба без прыжка; - боковой частью лба без прыжка.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
45	15 фев 24		Теория	1	Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков. Основные функции вратаря, защитников, нападающих, полузащитников.	с/зал 2	Беседа, опрос
46	19 фев 24		Практика	1	Удары по мячу головой: - средней частью лба без прыжка; - боковой частью лба без прыжка.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
47	22 фев 24		Теория	1	Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков. Основные функции вратаря, защитников, нападающих, полузащитников.	с/зал 2	Беседа, опрос
48	26 фев 24		Практика	1	Групповые действия в нападении. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Командные действия в нападении. Умение выполнять свои	с/зал 2	Выполнение практических заданий

					обязанности в атаке на своем игровом месте.		
49	29 фев 24		Практика	1	Групповые действия в нападении. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Командные действия в нападении. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
50	4 мар 24		Практика	1	Командные действия в нападении. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
51	7 мар 24		Практика	1	Командные действия в нападении. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
52	11 мар 24		Практика	1	Индивидуальные действия в защите: выбор позиции, взаимодействие с вратарем. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
53	14 мар 24		Практика	1	Индивидуальные действия в защите: выбор позиции, взаимодействие с вратарем. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
54	18 мар 24		Практика	1	Индивидуальные действия в защите: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.	с/зал 2	Выполнение практических заданий

					Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.		
55	21 мар 24		Теория	1	Футбольная терминология	с/зал 2	Беседа. Опрос.
56	25 мар 24		Практика	1	Индивидуальные действия в защите: выбор позиции, взаимодействие с вратарем. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
57	28 мар 24		Теория	1	Футбольная терминология	с/зал 2	Беседа. Опрос.
58	1 апр 24		Практика	1	Подвижные игры с элементами футбола. Спортивные игры	с/зал 2	Выполнение практических заданий
59	4 апр 24		Практика	1	Подвижные игры с элементами футбола. Спортивные игры	с/зал 2	Выполнение практических заданий
60	8 апр 24		Практика	1	Спортивные игры	с/зал 2	Выполнение практических заданий
61	11 апр 24		Практика	1	Спортивные игры	с/зал 2	Выполнение практических заданий
62	15 апр 24		Практика	1	Игра в футбол 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
63	18 апр 24		Практика	1	Игра в футбол 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
64	22 апр 24		Практика	1	Игра в футбол 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3.	с/зал 2	Выполнение практических заданий

65	25 апр 24		Теория	1	Объяснение выполнения упражнений	с/зал 2	Беседа
66	29 апр 24		Практика	1	Игра в футбол 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3.	с/зал 2	Выполнение практических заданий
67	2 май 24		Теория	1	Объяснение выполнения упражнений	с/зал 2	Беседа
68	6 май 24		Практика	1	Контрольные испытания по технической подготовке	с/зал 2	Выполнение практических заданий
69	13 май 24		Практика	1	Рассказ о правилах игры, судейской терминологии. Жесты судьи. Учебная игра	с/зал 2	Выполнение практических заданий
70	16 май 24		Практика	1	Участие в первенстве школы по футболу	с/зал 2	Выполнение практических заданий
71	20 май 24		Практика	1	Участие в первенстве школы по футболу	с/зал 2	Выполнение практических заданий
72	23 май 24		Практика	1	Участие в первенстве школы по футболу	с/зал 2	Выполнение практических заданий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 2 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «PRO Футбол» направлена на продолжение формирования у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью второго года обучения является закрепление изученных ранее учащимися основ футбола, базовых технических элементов, тактических приемов. Участие в соревнованиях

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

Задачи

Обучающие:

- Научить составлять комплексы упражнений, способствующие развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- Обучить основным техническим элементам игры футбол;
- Формировать умение судить игру.

Развивающие:

- Прививать трудовые навыки по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности;
- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- Развивать способность действовать по определённому плану.

Воспитательные:

- Формировать у обучающихся умение добиваться намеченной цели;
- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы на втором году обучения

Личностные:

- Формирование умения добиваться намеченной цели;
- Развитие чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Метапредметные:

- Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся.
- Развитие способности действовать по определённому плану;
- Привитие трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные:

- Умение составлять комплексы упражнений, способствующие развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей.
- Знание основных технических элементов игры футбол.
- Формирование умения судить игру.

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с программой обучения, со структурой занятий. Обмен информацией и впечатлениями о летнем отдыхе. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общефизическая подготовка

Теория: основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практика: перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении, развитие гибкости, общеразвивающие упражнения без предметов, развитие скоростных способностей, подвижные игры, развитие силовых способностей, общеразвивающие упражнения с предметами.

3. Специальная подготовка

Теория: место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков. Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практика: развитие скоростно – силовых способностей, специальной (игровой) выносливости, умения быстро набирать скорость на старте, специальной гибкости, скоростной выносливости.

4. Техническая подготовка

Теория: высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения.

Практика: техника передвижения, остановка мяча (подошвой, внутренней частью стопы), удары по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком), удары по мячу (по неподвижному мячу, по катящемуся мячу, по прыгающему мячу), ведение мяча различными вариациями, удары по мячу головой.

5. Тактическая подготовка

Теория: коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практика: определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения, взаимодействие двух и более игроков в нападении, умение точно и своевременно выполнить передачу партнеру, умение правильно выбирать позицию по отношению к противнику при игре в защите, умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

6. Игровая подготовка

Теория: судейская терминология. Жесты судьи.

Практика: подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры, игра в футбол 4 на 4, игра в футбол 5 на 5.

7. Контрольные испытания

Теория: объяснение выполнения упражнений.

Практика: контрольные испытания по физической подготовке, контрольные испытания по технической подготовке.

8. Учебные игры и соревнования

Теория: рассказ о системах жеребьевки.

Практика: учебные игры, участие в первенстве школы по футболу

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на соревновательном занятии.

Если оценивается достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, 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 месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств. Контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, анализа педагогом и учащимися качества выполнения упражнений

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, по итогам прохождения программы, в форме контрольных испытаний, соревнований.

Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Соревновательная деятельность предполагает последующий анализ. Обучающиеся учатся сами анализировать свои собственные действия и игру коллектива в целом. Прорабатывают критические замечания педагога.

Итоговый контроль проводится по окончании программы в целом.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		н	с	в	н	с		в		
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7 -17	1 8-25	26- 35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7 -17	1 8-25	26- 35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений						Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося	7 -17	1 8-25	26- 35
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности						Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7 -17	1 8-25	26- 35
Опыт общения	Общение отсутствовало						Приобретен опыт взаимодействия	7 -17	1 8-25	26- 35

	(ребенок закрыт для общения)						и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения			
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы						Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7 -17	1 8-25	26- 35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют						Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области(у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7 -17	1 8-25	26- 35

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе М.: Советский спорт, 1989
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС. 1969.
3. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «Спорт в школе» №№12,13,14,15. 2001.
5. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). ФиС.1972.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.; Олимпия-пресс. 2008
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС. 1976.
8. Единая всероссийская спортивная классификация.
9. Калинин А.П. Игра защитников. ФиС . 1967.
10. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I; II; III; IVэтапы, - М.; Олимпия. 2008
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.; Человек, 2010
13. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
14. Лясковский К.П. Техника ударов .ФиС . 1973.
15. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
16. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС. 1973.
17. Подготовка футболистов. Теория и практика. Г.В.Манаков, Советский спорт, 2007
18. Правила игры в футбол. ФиС. 1973.
19. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. ФиС. 1976.
20. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС.1971.
21. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва. АСТ 2000.
22. Список литературы для занимающихся:
23. Сто лет российскому футболу. РФС. Москва. 1997.
24. Сушков М.П. Футбол. 6-е изд. ФиС. 1966.
25. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС. 1967.
26. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки. Изд. Советский спорт, М., 2011
27. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС. 1969.
28. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
29. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС.1976.
30. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. ФиС. 1970.