

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа №76**  
**Выборгского района Санкт-Петербурга**  
**194021, Санкт - Петербург, ул. Болотная, д.18**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
ГБОУ школа № 76  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школа №76  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М. И. Ковалева  
Приказ № 69 от 29 августа 2023г.

**ПРИНЯТО**

С учетом мнения родителей  
Протокол Совета родителей  
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 10 - 14 лет  
Срок реализации: 1 года

Разработчик: Ребдев Петр Александрович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программы «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающий.

**Актуальность программы:** Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования в Калининском районе, соответствует тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития учащихся, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивной игры, развитию физических способностей, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в соревновательных устремлениях, нравственном развитии, способствует формированию и развитию творческих способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.

**Отличительные особенности программы .** Реализация программы возможна как в очном, так и в дистанционном формате посредством дистанционных уроков на сайте образовательного учреждения.

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

Программа «Футбол» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год, по 2 часа 1 раз в неделю.

**Цель программы:** Совершенствование навыков игры в футбол с применением новых образовательных технологий.

### **Задачи программы:**

**Обучающие:** Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.

Формирование позитивной самооценки, самоуважения.

Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.

Совершенствовать навыки и умения полученные во время первого года обучения по программе «Футбол»

**Развивающие:** развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.

Сформировать социально адекватные способы поведения.

Сформирование способности к организации своей деятельности и управлению ею.

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Воспитательные:** Воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по футболу;

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

##### **- условия набора в коллектив.**

К занятиям допускаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний(имеющие письменное разрешение врача).

##### **- условия формирования групп.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 10-14 лет. Возможен прием новых учащихся в любое время года, после прохождения тестирования.

#### **Форма организации занятий - групповая**

Количество учащихся в группе – не менее **15 человек**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

групповые занятия,

участие в контрольных испытаниях,

соревнования внутри группы, районные, городские

теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа соревнований,

видеороликов с техниками спортивных игр.)

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

##### **В результате реализации программы учащиеся будут знать:**

- основные требования к занятиям спортивными играми,
- правила по технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма,
- основы техники и правила спортивной игры футбол, минифутбол, кожаный мяч
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований,

##### **уметь:**

- выполнять правила по технике безопасности на занятиях и соревнованиях,
- выполнять основные требования к занятиям
- самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- владеть основами техники и тактики спортивных игр футбол, минифутбол и уметь применять полученные знания в игре,
- соблюдать гигиенические требования на местах проведения занятий и соревнованиях.

#### **Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Футбол.» являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных спортивных и спорных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении спортивных заданий, выбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснить технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- контрольные испытания,
- тестирования,
- участия в соревнованиях

#### **Основные методы работы:**

1. **Словесно-демонстративный.** Показ, рассказ, объяснение, демонстрация, просмотр видеоматериалов.
2. **Соревновательно – игровой.** Этот метод способствует развитию двигательных способностей посредством участия в игре или соревнованиях. Он характеризуется обязательным присутствием двух противоборствующих сторон, эмоциональностью в двигательных действиях; непредсказуемой изменчивостью как условий, так и действий самих участников; проявлением максимальных физических усилий и психического воздействия. Осуществляется он с помощью соревновательно - игровых заданий, при помощи которых создается та или иначе соревновательно - игровая ситуация. Игры и эстафеты могут быть эффективным средством снятия нервного напряжения, вызывать положительные эмоции, что особенно важно в переходном периоде тренировки для определенного уровня тренированности.
3. **Равномерный.** Сущность данного метода заключается в выполнении различных упражнений с равномерной скоростью. Он применяется для развития общей и специальной выносливости.
4. **Повторный.** Данный метод применяется для развития быстроты движений и для развития скоростной выносливости. Сущность метода заключается в повторном выполнении отдельных упражнений. Скорость выполнения упражнений может быть разной. Отдых между повторениями зависит от количества упражнений, скорости их выполнения и самочувствия учащегося.
5. **Переменный.** Этот метод применяется для развития общей и специальной выносливости.
6. **Круговой.** Этот метод предусматривает поочередное выполнение серии из 4-6 упражнений с минимальным отдыхом между ними и 2-3 повторения этой серии с большим интервалом между ними.
7. **Контрольный метод.** Применяется для определения уровня освоения материала.
8. **Online видеоконференции**

**Виды занятий:**

- теоретические
- практические
- комбинированные, комплексные
- диагностические

**Форма организации деятельности:**

- фронтальная (объяснение, показ педагога)
- групповая (работа в парах, малых группах)
- коллективная (игры, контрольные испытания, он-лайн конференции)

**Структура типового занятия:**

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, куда включаются спортивные упражнения на внимание. Ходьба, бег, строевые упражнения, ОРУ(с предметами, без предметов, в парах и т.д.)

Основная – выполняются основные упражнения каждого вида спорта. Проводятся игровые задания, эстафеты и соревнования.

Заключительная – восстановление дыхания, упражнения на расслабление, ходьба, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объясняются домашние задания.

**Воспитательная работа (план мероприятий)**

1. Городские соревнования (с сентября по май)
2. Посещение футбольного матча (октябрь)
3. Посещение мастер - классов (ноябрь и март)
- 4.

**Календарно-тематический план.**

№	Тема занятия	Количество часов	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма. Правила игры. Судейство.	2	
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	8	
2.1	Бег, прыжки ,футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	4	
2.2	Прыжки через барьер.	4	
3.	<b>Тактическая подготовка.</b>	12	
3.1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары, ведение мяча по кругу.	2	
3.2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
3.3	Совершенствование по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Совершенствование паса щечкой в парах. Футбол.	2
3.4	Совершенствование ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		2
3.5	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2

3.6	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>
4.1	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		2
4.2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		2
4.3	Развитие гибкости, выносливости, старты из различных положений, подтягивания.		2
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>20</b>
5.1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Двусторонняя игра.	4
5.2	Остановка мяча различными частями тела. Двусторонняя учебная игра.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	4
5.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	4
5.4	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
5.5	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
5.6	Совершенствование техники игры вратаря, точный бросок в цель.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
5.7	Ведение мяча + удар по воротам. Двусторонняя игра.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка</b>		<b>20</b>
6.1	Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	Бег с остановками и изменением направления	4
6.2	Совершенствование координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		4
6.3	Совершенствование приема мяча различными частями тела.	Совершенствование финтов, применение при сопротивлении защитника.	4
6.4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	4
6.5	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	Старты из различных положений, двусторонняя игра. Судейство и правила игры.	4

<b>7.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>2</b>
7.1	Двусторонняя учебная игра.	2
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>2</b>
		<b>72ч.</b>