

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского
района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный футболист»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 9-14 лет

Разработчик:
Львов Валерий Иванович
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Под физкультурно-оздоровительной направленностью подразумевается привлечение школьников к здоровому образу жизни, формирование у них привычки и потребности к систематическим занятиям по футболу, а также воспитание морально-волевых и нравственных качеств гармоничной личности.

Актуальность программы «Юный Футболист» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Программа опирается на следующие нормативно-правовые документы: указ президента РФ от 01.06.2012 № 761

«О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.», постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 29 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 гг.», «Концепцию дополнительного образования детей», утверждённую распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41)

Разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Общее количество учебных часов - 432 часа.

Базовый уровень освоения.

Отличительная особенность программы

Данная образовательная программа разработана на основе авторской программы по футболу «Сто одно упражнение для юных футболистов Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003г.

Однако ее большая часть создана благодаря личному педагогическому опыту автора.

Основное предназначение программы состоит в обучении ребёнка основным техническим и тактическим действиям футбола, повышения его уровня физической подготовленности и воспитание смелости, уверенности, дисциплинированности и коллективизма.

Адресат программы.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 9 – 14 лет. Группы формируются по возрасту, учащиеся зачисляются на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса.

Цель и задачи программы

Цель программы: обучить

занимающихся основам футбола

Задачи программы

-обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол;

-формирование и развитие творческих способностей учащихся;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-профессиональное самоопределение учащихся;

-личностное развитие учащихся;

-подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

-социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

□ *формирование общей культуры учащихся;*

□ *выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.*

Решение задач для группы первого года обучения:

- формирование интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Решение задач для группы второго года обучения:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- формирование навыков тактической игры в нападении и в защите;
- овладение техники дриблингов и финтов
- развитие морально-волевой устойчивости, смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Решение задач для группы третьего года обучения:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

□ Развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

- формирование навыков тактической игры в нападении и в защите;
- овладение техники дриблингов и финтов
- развитие морально-волевой устойчивости, смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

□ Формирование мотивации и личной заинтересованности к занятиям по футболу.

Условия реализации программы:

Специальный отбор в коллектив не проводится (в том числе и учащиеся второго и третьего года обучения), если нет медицинских противопоказаний.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям: Первый год обучения 9- 10 лет (не менее 15 человек). Второй год обучения 11-12 лет (не менее 12 человек). Третий год обучения 13- 14 лет (не менее 10 человек).

Занятия проводятся: 1 год обучения- 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа (144 час.), 2 год обучения - 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 час.(144 час.,)3 год обучения - 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.(144 час.)

В группы принимаются дети 9-14 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в Спортивный клуб школы 692, для обучения по общеобразовательной программе «Юный футболист», осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава спортивного клуба и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-15 человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год.

Формы проведения занятий

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие **формы организации занятий**: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

1. При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

2. При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

3. При индивидуальной форме организации занятий каждый занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

4. Круговая форма предполагает последовательное выполнение занимающимися упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются несколько «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

Место занятий - игровые площадки и спортивные залы общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга.

Материально-техническое обеспечение:

- 1) футбольные мячи
- 2) ворота с сеткой
- 3) конусы для обводки
- 4) манишки жёлтого и красного цвета

Соревнования: футбольные турниры районного уровня, товарищеские матчи.

Планируемые результаты

Группа года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу, овладеть элементарными навыками игры в футбол.

Группа 2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

Группа 3 года обучения

На *третьем* году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени отводимого на техническую подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Оценка результатов образовательной деятельности прописана в главе «Педагогический контроль».

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности, организационные вопросы.	2	2	-	текущий
2.	Развитие технических умений.	80	10	70	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	30	-	30	текущий
4.	Тактическая подготовка	10	5	5	текущий
5.	Соревнования (участия в турнирах).	18	-	18	итоговый
5.	Контрольные и итоговые занятия .	4	-	4	итоговый
6.	Итого	144	17	127	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности, организационные вопросы.	2	2	-	текущий
2.	Развитие технических умений.	90	10	80	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	20	-	20	текущий

4.	Тактическая подготовка	10	5	5	текущий
5.	Соревнования (участия в турнирах).	18	-	18	итоговый
5.	Контрольные и итоговые занятия .	4	-	4	итоговый
6	Итого	144	17	127	

Учебный план 3 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности, организационные вопросы.	2	2	-	текущий
2.	Развитие технических умений.	90	10	80	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	20	-	20	текущий
4.	Тактическая подготовка	10	5	5	текущий
5.	Соревнования (участия в турнирах).	18	-	18	итоговый
5.	Контрольные и итоговые занятия .	4	-	4	итоговый
6	Итого	144	17	127	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	По факту
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	15.09	
2	Основные правила игры в футбол	2	16.09	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	22.09	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	23.09	
5	Ведение мяча	2	29.09	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	30.09	
7	Удар носком	2	6.10	
8	Удар серединой лба на месте	2	7.10	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	13.10	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	14.10	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	20.10	

12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	21.10	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	27.10	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	28.10	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	3.11	
16	Обманные движения (финты)	2	10.11	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	11.11	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	17.11	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	18.11	
20	Резаные удары	2	24.11	
21	Удар по мячу серединой лба	2	25.11	
22	Удар боковой частью лба	2	1.12	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	2.12	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	8.12	
25	Остановка мяча грудью	2	9.12	

26	Совершенствование техники ведения мяча	2	15.12	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	16.12	
28	Отбор мяча подкатом	2	22.12	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	23.12	
30	Финт ударом	2	12.01	
31	Финт остановкой	2	13.01	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	19.01	
33	Тактические действия в нападении	2	20.01	
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2	26.01	
35	Двухсторонняя игра	2	27.01	
36	Общая физическая подготовка	2	2.02	
37	Дриблинг и финты	2	3.02	
38	Квадрат 4 в 2	2	9.02	
39	Передачи в движении	2	10.02	
40	Жонглирование, удары.	2	16.02	
41	Игра 1 в 1	2	17.02	
42	Эстафеты с мячами	2	24.02	

43	Стандартные положения	2	2.03	
44	Стандартные положения	2	3.03	
45	Двухсторонняя игра	2	9.03	
46	Двухсторонняя игра	2	10.03	
47	Игра в атаке 3 в 2	2	16.03	
48	Стандартные положения	2	17.03	
49	Стандартные положения	2	23.03	
50	Ведение мяча.	2	24.04	
51	Основные правила игры в футбол	2	30.03	
52	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	31.03	
53	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	6.04	
54	Ведение мяча	2	7.04	
55	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	13.04	
56	Удар носком	2	14.04	
57	Удар серединой лба на месте	2	20.04	
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	21.04	
59	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	27.04	
60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	28.04	
61	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	4.05	
62	Двухсторонняя игра	2	5.05	
63	Квадрат 4 в 2	2	11.05	
64	Передачи в движении	2	12.05	
65	Жонглирование, передачи.	2	18.05	
66	Дриблинг и финты	2	19.05	
67	Эстафеты с мячами	2		
68	Двухсторонняя игра	2		
69	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
70	Двухсторонняя игра	2		
71	Эстафеты с мячами	2		
72	Двухсторонняя игра	2		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	По факту
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	15.09	
2	Основные правила игры в футбол	2	16.09	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	22.09	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	23.09	
5	Ведение мяча	2	29.09	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	30.09	
7	Удар носком	2	6.10	
8	Удар серединой лба на месте	2	7.10	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	13.10	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	14.10	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	20.10	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	21.10	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	27.10	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	28.10	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	3.11	
16	Обманные движения (финты)	2	10.11	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	11.11	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	17.11	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	18.11	
20	Резаные удары	2	24.11	
21	Удар по мячу серединой лба	2	25.11	
22	Удар боковой частью лба	2	1.12	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	2.12	

24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	8.12	
25	Остановка мяча грудью	2	9.12	

26	Совершенствование техники ведения мяча	2	15.12	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	16.12	
28	Отбор мяча подкатом	2	22.12	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	23.12	
30	Финт ударом	2	12.01	
31	Финт остановкой	2	13.01	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	19.01	
33	Тактические действия в нападении	2	20.01	
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2	26.01	
35	Двухсторонняя игра	2	27.01	
36	Общая физическая подготовка	2	2.02	
37	Дриблинг и финты	2	3.02	
38	Квадрат 4 в 2	2	9.02	
39	Передачи в движении	2	10.02	
40	Жонглирование, удары.	2	16.02	
41	Игра 1 в 1	2	17.02	
42	Эстафеты с мячами	2	24.02	
43	Стандартные положения	2	2.03	
44	Стандартные положения	2	3.03	
45	Двухсторонняя игра	2	9.03	
46	Двухсторонняя игра	2	10.03	
47	Игра в атаке 3 в 2	2	16.03	
48	Стандартные положения	2	17.03	
49	Стандартные положения	2	23.03	
50	Ведение мяча.	2	24.04	
51	Основные правила игры в футбол	2	30.03	
52	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	31.03	
53	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	6.04	
54	Ведение мяча	2	7.04	
55	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	13.04	
56	Удар носком	2	14.04	

57	Удар серединой лба на месте	2	20.04	
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	21.04	
59	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	27.04	
60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	28.04	
61	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	4.05	
62	Двухсторонняя игра	2	5.05	
63	Квадрат 4 в 2	2	11.05	
64	Передачи в движении	2	12.05	
65	Жонглирование, передачи.	2	18.05	
66	Дриблинг и финты	2	19.05	
67	Эстафеты с мячами	2		
68	Двухсторонняя игра	2		
69	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
70	Двухсторонняя игра	2		
71	Эстафеты с мячами	2		
72	Двухсторонняя игра	2		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 года обучения

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	По факту
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2		
2	Основные правила игры в футбол	2		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		
5	Ведение мяча	2		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2		
7	Удар носком	2		
8	Удар серединой лба на месте	2		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2		

11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		
16	Обманные движения (финты)	2		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		
20	Резаные удары	2		
21	Удар по мячу серединой лба	2		
22	Удар боковой частью лба	2		
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
25	Остановка мяча грудью	2		

26	Совершенствование техники ведения мяча	2		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2		
28	Отбор мяча подкатом	2		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2		
30	Финт ударом	2		
31	Финт остановкой	2		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2		
33	Тактические действия в нападении	2		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2		
35	Двухсторонняя игра	2		
36	Общая физическая подготовка	2		
37	Дриблинг и финты	2		
38	Квадрат 4 в 2	2		
39	Передачи в движении	2		
40	Жонглирование, удары.	2		

41	Игра 1 в 1	2		
42	Эстафеты с мячами	2		
43	Стандартные положения	2		
44	Стандартные положения	2		
45	Двухсторонняя игра	2		
46	Двухсторонняя игра	2		
47	Игра в атаке 3 в 2	2		
48	Стандартные положения	2		
49	Стандартные положения	2		
50	Ведение мяча.	2		
51	Основные правила игры в футбол	2		
52	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2		
53	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		
54	Ведение мяча	2		
55	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2		
56	Удар носком	2		
57	Удар серединой лба на месте	2		
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
59	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2		
60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
61	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
62	Двухсторонняя игра	2		
63	Квадрат 4 в 2	2		
64	Передачи в движении	2		
65	Жонглирование, передачи.	2		
66	Дриблинг и финты	2		
67	Эстафеты с мячами	2		
68	Двухсторонняя игра	2		
69	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
70	Двухсторонняя игра	2		
71	Эстафеты с мячами	2		
72	Двухсторонняя игра	2		