

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича  
Кировского района Санкт-Петербурга

---

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022



Директор

Д.Р.Чупрей

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ФУТБОЛ»**

**(базовый)**

**Срок реализации: 2 года**

**Возраст обучающихся: 10-14 лет**

Разработчик:

Миронов Александр Викторович,

педагог дополнительного образования

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7-8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	10-22
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23-25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ФУТБОЛ (базовый уровень) имеет **физкультурно-спортивную** направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной активности, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта. Программа ФУТБОЛ (базовый уровень) является продолжением программы ФУТБОЛ (общекультурный уровень) и является совершенствованием технических и тактических навыков учащихся в футболе.

### **Адресат:**

Программа реализуется для учащихся 10-14 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий ФУТБОЛОМ

программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта посредством футбола.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Футбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам футбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### **Отличительные особенности**

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

**Уровень освоения:** программа имеет **базовый** уровень освоения

### **Объём и сроки освоения**

Программа реализуется в объеме 144 часа, 2 года, в год по 72 часа

**Цель:** создание условий для формирования игровых навыков на занятиях футболом; развития и укрепление физического здоровья учащихся; совершенствовать психологическую устойчивость и личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

### **Задачи:**

### **Обучающие:**

- продолжить освоение технические приемы и элементы футбола;
- продолжить освоение различных видов передвижения по площадке;
- совершенствовать различные виды передачи мяча;
- совершенствовать различные виды ударов по мячу.

### **Развивающие:**

- продолжить развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость);
- совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся;
- продолжить развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- увеличение объёма их двигательной активности.

### **Воспитательные:**

- воспитать потребность в занятиях футболом;
- совершенствовать положительные качества личности;
- повысить активность в соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость, трудолюбие, инициативу.

### **Планируемые результаты**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии футболом;
- совершенствуют функциональные возможности организма,
- повысят координацию, ловкость, двигательные качества;
- совершенствуют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

**Метапредметные** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- совершенствование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «футбол»;
- умение планировать, контролировать и самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий футболом в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать с партнёром и в команде во время занятий футболом, соревновательной деятельности: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- совершенствование знаний основных правил футбола;
- повышение знаний о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях футболом в том числе) и правилах его предупреждения;
- совершенствование физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами футбола;
- повышение кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами футбола);

### **Организационно-педагогические условия**

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие, прошедшие обучение по программе Футбол (общекультурный). Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы

### **Язык реализации**

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

### **Форма обучения**

Программа реализуется в очной форме обучения

**Особенности реализации:** модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

### **Условия набора**

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие, прошедшие обучение по программе Футбол (общекультурный). Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся

освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное испытание.

### **Условия формирования групп**

Группа формируется разновозрастная диапазон 10-14 лет. Девушки совместно с юношами

### **Количество обучающихся в группе**

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

### **Форма организации учебного процесса**

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

### **Формы проведения занятий**

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, игры, соревнования.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (товарищеские встречи, тренировки),
- в малых группах (взаимодействие.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.)

### **Материально-техническое оснащение**

Материально-техническое оснащение включает в себя: Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

- Футбольные мячи – 15шт.
- ворота – 2шт.
- спортивная форма – 15 комплектов
- фишки – 20 шт.
- конусы – 10 шт.
- манишки – 15 шт.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ» (БАЗОВЫЙ)

<b>№</b>	<b>Темы и разделы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос, тест
2.	Общефизическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	12	3	9	Эстафеты
4.	Техническая подготовка	20	2	18	Спарринги
5.	Тактическая подготовка	12	7	5	Опрос
6.	Игровая подготовка	12		12	Игра
7.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 «ФУТБОЛ» (Базовый)

<b>№</b>	<b>Темы и разделы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос, тест
2.	Общезначительная подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	12	3	9	Игра
4.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов, изучение новых элементов)	20	4	16	Спарринги, эстафеты
5.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных приемов, изучение новых элементов)	12	5	7	Опрос, тест
6.	Игровая подготовка	12		12	Игра
7.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	



УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 103-о от «30» августа  
2022  
Директор ГБОУ СОШ №249  
им М.В. Маневича  
\_\_\_\_\_ Д.Р.Чупрей  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ФУТБОЛ» (БАЗОВЫЙ)**  
**на 2022-2023 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						1 раз по 2 часа
2 год						1 раз по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«ФУТБОЛ» (БАЗОВЫЙ)**  
**ЗАДАЧИ**

**Обучающие:**

- Совершенствовать технические приемы и элементы футбола.
- Совершенствовать различные виды передвижения по площадке, разнообразные передачи мяча, различные виды приема мяча, а также удара.
- Повысить знания основ тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

**Развивающие:**

- - Повышение всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.
- Совершенствование технико-тактического мастерства.
- Повышение быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

**Воспитательные:**

- Продолжать воспитывать психологическую устойчивость.
- Продолжать воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Продолжать воспитывать силу воли, стремление к победе

**.СОДЕРЖАНИЕ**

**Тема 1: Вводное занятие.**

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок.

**Тема 2: Общефизическая подготовка**

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

*Упражнения для развития силы мышц ног:*

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

*Упражнения для развития силы мышц спины:*

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса.

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

*Упражнения на общефизическую выносливость:*

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

*Упражнения на развитие резкости:*

- челночный бег;
- метание.

*Упражнения на развитие прыгучести:*

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

*Упражнения на развитие гибкости:*

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

### **Тема 3: Специальная подготовка**

Теория: рассказать и показать, как осуществляется работа с мячом и передвижения игроков по площадке.

Практика:

- упражнения с мячами
- упражнения для приема и передачи мяча
- упражнения для ударов по воротам
- упражнения для взаимодействия в парах

#### **Тема 4: Техническая подготовка**

- упражнения для техники приема мяча
- упражнения для техники передачи мяча
- упражнения для техники игры
- упражнения для развития техники удара по мячу

#### **Тема 5: Тактическая подготовка**

##### Теория:

- правила расстановки игроков
- правила замены игроков
- расстановка игроков во время атаки и обороны.
- групповое и индивидуальное упражнения.

Практика: использование на площадке ранее изученных взаимодействий, расстановки, замен игроков.

#### **Тема 6: Игровая подготовка.**

Тренировочные, товарищеские игры и контрольные игры и соревнования.

#### **Тема 7: Контрольные и итоговые занятия**

##### **Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:** Участие в школьных мероприятиях

##### **Личностные**

- знать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии футболом;
- повысить свое физическое состояние,
- совершенствовать координацию, ловкость, двигательные качества;

##### **Метапредметные**

- повысить способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану;
- совершенствовать технические и тактические приемы в игре;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

##### **Предметные:**

- повысят знания о физической культуре и спорте в России;
- совершенствуют навыки игры в футбол;
- повысят знания о развитии футбола в России.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ФУТБОЛ» (БАЗОВЫЙ)**  
**ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>I. Теоретическая подготовка</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
1.		Техника безопасности и гигиена.		1	
		Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры. Правила игры в футбол. Разметка площадки.		1	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.		Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.			1
		Строевая подготовка. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Строевая подготовка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.			1
3.		Физические качества организма.		1	
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			1
4.		Сила. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			1
		Физическая подготовка быстроты и гибкости		1	
5.		Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			1
		Быстрота. Бег за лидером. Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.			1
6.		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.			1
		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			1
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>			<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
7.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	
8.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1
		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце,			1

		середине, начале дистанции.			
9.		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.		1	
10.		Ведение одновременно правой и левой ногой мяча .Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ведением, передачами мяча.		1	
		Удары по футбольного мяча в цель. Удары мяча в стену (батут) с последующим приёмом.			1
11.		Бег за лидером без и со сменой направления.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	
12.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1
		Прыжки на одной ноге на месте и в движении.			1
<b>IV. Техническая подготовка</b>			<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
13.		Прыжок толчком двух ног, одной ноги.			1
		Основы техники прыжка, остановки, поворота. Остановка прыжком, двумя шагами			1
14.		Прием мяча правой левой ногой на месте в движении			1
		Техника правильной приема и передачи мяча		1	
15.		Прием мяча правой левой ногой при встречном движении			1
		Прием мяча правой левой ногой при поступательном движении. Прием мяча правой левой ногой при движении сбоку			1
16.		Прием мяча правой левой ногой в движении. Прием мяча правой левой ногой на месте			1
		Передача мяча правой ногой			1
17.		Передача мяча левой ногой			1
		Передача мяча правой левой ногой с места, в движении. Передача мяча правой левой ногой в прыжке (встречные)			1
18.		Передача мяча правой левой ногой внешней стороной стопы. Передача мяча правой левой ногой внутренней стороной стопы			1
		Передача мяча правой левой ногой внутренней стороной стопы			1
19.		Ведение мяча правой левой ногой			1
		Техника правильного ведения и удара		1	
20.		Удары по воротам правой левой ногой			1
		Удары по воротам правой левой ногой с места, в движении ближние, прямо перед щитом			1
21.		Удары по воротам правой левой ногой Удары по воротам правой левой ногой внешней			1

		стороной стопы			
		Удары по воротам правой левой ногой внутренней стороной стопы			1
22.		Удары по воротам правой левой ногой с места, в движении			1
		Удары по воротам правой левой ногой в прыжке. Удары по воротам головой			1
<b><i>V. Тактическая подготовка</i></b>			<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
23.		Тактика нападения. Выход для получения мяча			1
		Основы тактики игры в нападении		1	
24.		Тактическая подготовка в нападении		1	
		Основы тактики игры с мячом		1	
25.		Наведение Пересечение			1
		Тактика защиты. Противодействие получению мяча		1	
26.		Противодействие выходу на свободное место			1
		Основы тактики игры в защите		1	
27.		Противодействие розыгрышу мяча			1
		Тактическая подготовка в защите		1	
28.		Тактическая подготовка в защите		1	
		Противодействие атаке ворот. Подстраховка Переключение			1
<b><i>VI. Игровая подготовка</i></b>			<b>12</b>		<b>12</b>
29.		Учебно-тренировочная игра, соревнования			1
		Подвижные игры с элементами футбола			1
30.		Игра на одни ворота			1
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			1
31.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Игра на одни ворота			1
32.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			1
33.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Игра на двое ворот			1
34.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Игра на двое ворот			1
<b><i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i></b>			<b>4</b>		<b>4</b>
35.		Контрольные упражнения, тестирование			1
		Контрольные упражнения, тестирование			1
36.		Контрольные упражнения, тестирование			1
		Контрольные упражнения, тестирование			1
	<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«ФУТБОЛ» (БАЗОВЫЙ)**  
**ЗАДАЧИ**

**Обучающие:**

- совершенствовать технические приемы и элементы футбола:
- совершенствовать виды передвижения по площадке, разнообразные передачи мяча , различные виды приема мяча , а также удара.
- Повысить знания о тактических взаимодействиях игроков, как в защите, так и в нападении.

**Развивающие:**

- - повышение всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- повышение скорости реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

**Воспитательные:**

- Продолжить воспитать психологическую устойчивость.
- Продолжить воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Продолжить воспитание силы воли, стремление к победе

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Тема 1: Вводное занятие.**

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История Футбола.

**Тема 2: Общефизическая подготовка**

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

*Упражнения для развития силы мышц ног:*

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

*Упражнения для развития силы мышц спины:*

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».



Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса.

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

*Упражнения на общефизическую выносливость:*

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

*Упражнения на развитие резкости:*

- челночный бег;
- метание.

*Упражнения на развитие прыгучести:*

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

*Упражнения на развитие гибкости:*

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

**Тема 3: Специальная подготовка**

Теория: рассказать и показать, как осуществляется работа с мячом и передвижения игроков по площадке.

Практика:

- упражнения с мячами
- упражнения для приема и передачи мяча
- упражнения для ударов по воротам
- упражнения для взаимодействия в парах

#### **Тема 4: Техническая подготовка**

- упражнения для техники приема мяча
- упражнения для техники передачи мяча
- упражнения для техники игры
- упражнения для развития техники удара по мячу

#### **Тема 5: Тактическая подготовка**

Теория:

- правила расстановки игроков
- правила замены игроков
- расстановка игроков во время атаки и обороны.
- групповое и индивидуальное упражнения.

Практика: использование на площадке ранее изученных взаимодействий, расстановки, замен игроков.

#### **Тема 6: Игровая подготовка.**

Тренировочные, товарищеские игры и контрольные игры и соревнования.

#### **Тема 7: Контрольные и итоговые занятия**

##### **Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:** Участие в школьных мероприятиях

##### **Личностные**

- знать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии футболом;
- улучшат свое физическое состояние,
- развивают координацию, ловкость, двигательные качества;

##### **Метапредметные**

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

##### **Предметные:**

- узнают вопросы о физической культуре и спорте в России;

- научить владеть элементами игры в футболе;
- узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ФУТБОЛ» (БАЗОВЫЙ )**  
**ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
1.		Техника безопасности и гигиена.		1	
		Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры. правила игры в футбол. Разметка площадки.		1	
<b><i>II. Общефизическая подготовка</i></b>			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.		Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.			1
		Строевая подготовка. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Строевая подготовка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.			1
3.		Физические качества организма.		1	
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			1
4.		Сила. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			1
		Физическая подготовка быстроты и гибкости		1	
5.		Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			1
		Быстрота. Бег за лидером. Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.			1
6.		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.			1
		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			1
<b><i>III. Специальная физическая подготовка</i></b>			<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
7.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	
8.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1

		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1
9.		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.		1	
10.		Ведение одновременно правой и левой ногой мяча. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ведением, передачами мяча.			1
		Удары по футбольного мяча в цель. Удары мяча в стену (батут) с последующим приёмом.			1
11.		Бег за лидером без и со сменой направления.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	
12.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1
		Прыжки на одной ноге на месте и в движении.			1
<b>IV. Техническая подготовка</b>			<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
13.		Прыжок толчком двух ног, одной ноги.			1
		Основы техники прыжка, остановки, поворота. Остановка прыжком, двумя шагами			1
14.		Прием мяча правой левой ногой на месте в движении		1	
		Техника правильной приема и передачи мяча		1	
15.		Прием мяча правой левой ногой при встречном движении			1
		Прием мяча правой левой ногой при поступательном движении. Прием мяча правой левой ногой при движении сбоку			1
16.		Прием мяча правой левой ногой в движении. Прием мяча правой левой ногой на месте			1
		Передача мяча правой ногой			1
17.		Передача мяча левой ногой			1
		Передача мяча правой левой ногой с места, в движении. Передача мяча левой ногой в прыжке (встречные)			1
18.		Передача мяча правой левой ногой внешней стороной стопы. Передача мяча правой левой ногой внутренней стороной стопы			1
		Передача мяча правой левой ногой внутренней стороной стопы			1
19.		Ведение мяча правой левой ногой			1
		Техника правильного ведения и удара		1	
20.		Удары по воротам правой левой ногой			1
		Удары по воротам правой левой ногой с места, в движении ближние, прямо перед			1

		щитом			
21.		Удары по воротам правой левой ногой Удары по воротам правой левой ногой внешней стороной стопы			1
		Удары по воротам правой левой ногой внутренней стороной стопы			1
22.		Удары по воротам правой левой ногой с места, в движении			1
		Удары по воротам правой левой ногой в прыжке Удары по воротам головой			1
<b>V. Тактическая подготовка</b>			<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
23.		Тактика нападения. Выход для получения мяча			1
		Основы тактики игры в нападении			1
24.		Тактическая подготовка в нападении		1	
		Основы тактики игры с мячом		1	
25.		Наведение Пересечение			1
		Тактика защиты. Противодействие получению мяча		1	
26.		Противодействие выходу на свободное место			1
		Основы тактики игры в защите			1
27.		Противодействие розыгрышу мяча			1
		Тактическая подготовка в защите		1	
28.		Тактическая подготовка в защите		1	
		Противодействие атаке ворот. Подстраховка Переключение			1
<b>VI. Игровая подготовка</b>			<b>12</b>		<b>12</b>
29.		Учебно-тренировочная игра, соревнования			1
		Подвижные игры с элементами футбола			1
30.		Игра на одни ворота			1
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			1
31.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Игра на одни ворота			1
32.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			1
33.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Игра на двое ворот			1
34.		Подвижные игры с элементами футбола			1
		Игра на двое ворот			1
<b>VII. Контрольные и итоговые занятия</b>			<b>4</b>		<b>4</b>
35.		Контрольные упражнения, тестирование			1
		Контрольные упражнения, тестирование			1
36.		Контрольные упражнения, тестирование			1
		Контрольные упражнения, тестирование			1
	<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе Футбол (базовый) используются следующие методы:

Словесные методы обучения: объяснение; беседа.	Методы практической работы: упражнения; тренировка.
Методы наблюдения: видеосъемка.	Методы игры: игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, воображения.
Наглядный метод обучения: видеоматериалы.	

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: (видео материалы)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

### Список литературы для педагога:

1. Беззубяк Т.М.Игра в футбол / Т.М Беззубяк, СПб, 2000
2. Бесков С.А. Правила игры в футбол/ С.А. Бесков СПб, 1999
3. Кадетов А.С. Правило судейства в футболе/ А.С. Кадетов, СПб, 2010
4. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся /Футбол/Просвещение, Москва, 2011

### . Список литературы для учащихся:

1. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся /Футбол/Просвещение, Москва, 2011
2. Кузнецов В.С. Футбол /Работаем по новым стандартам/Просвещение , Москва, 2011
3. Рубин М.А История футбола в России /Санкт-Петербург ,2008
4. Правила игра в футбол ФИФА, 2017.

### Список литературы для родителей:

1. Матвеев, А. Футбольный агент 016 / А. Матвеев. - М.: Эксмо, 2013.
2. Мелентьев, В. П. Футбольные финты, уловки, трюки / В.П. Мелентьев. - М.: Человек, 2012.
3. Мировой футбол. Справочник 2006. - М.: Олимпия Пресс, 2006..
4. Молодов, М. Другой футбол / М. Молодов. - М.: Спорт и культура, 2013.

### Интернет-источники

1.	Федерация футбола РФ	<a href="https://www.premierliga.ru/">https://www.premierliga.ru/</a>
2.	Федерация футбола Санкт-Петербурга	<a href="https://ffspb.ru/">https://ffspb.ru/</a>
3.	Методика обучения игры в футбол	<a href="https://studfile.net/preview/5765192/page:18">https://studfile.net/preview/5765192/page:18</a>

--	--	--

## Контрольные упражнения по общей физической культуре

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 100 м,с
2.	Координационные	Челночный бег 5х10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см Прыжки в длину с разбега, см
4.	Скоростно-силовые	Прыжки на скакалке за 60 секунд, раз
5.	Силовые	Подтягивания на перекладине ,раз
6.	Скоростно - силовые	Приседания (ноги на ширине плеч) за 3 секунд, раз
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

#### Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

#### Промежуточная аттестация



Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года).

Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.