

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»
на 2021-2022
учебный год

для обучающихся 7-13 лет
срок реализации программы – 3 года
количество часов в неделю – 4
количество часов в год – 144
всего часов - 432

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ганзюк Андрей Иванович

Санкт – Петербург
2021 год

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый (3 года обучения).

Нормативно-правовые документы: программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»

- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

Актуальность: «Футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Цель программы:

- Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач.

Задачи программы:

- ✓ закаливание детей;
- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ обучение двигательным навыкам и умениям;
- ✓ приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- ✓ развитие двигательных умений и навыков;
- ✓ умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- ✓ играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
- ✓ повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.
- ✓ 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, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- ✓ социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры учащихся;
- ✓ выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др./
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- развить физические данные
- развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- способствовать овладению знаниями правил футбола
- обучить жестам судьи

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и допуска школьного врача к занятиям.

1 год 7-8 лет; 2 год 7-8 лет; 3 год 9-13 лет.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

1 год – 4 часа в неделю (2 часа 2 раза в неделю).

2 год – 4 часа в неделю (2 часа 2 раза в неделю).

3 год - 4 часа в неделю (2 часа 2 раза в неделю).

Продолжительность образовательного процесса: 432 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 3 года.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, эстафеты, беседы, презентация, практические занятия.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учащиеся к концу обучения должны знать:

- Изучить правила игры в футбол
- способы оказания первой медицинской помощи;

иметь навыки:

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в соревнованиях.

Содержание программы:

Содержание программы (3 года обучения): (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Теоретическая подготовка

- ✓ Развитие футбола в России.
- ✓ Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- ✓ метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- ✓ подвижные игры с элементами легкой атлетики
- ✓ подвижные игры на внимание и координацию движения;
- ✓ подвижные игры с мячами;
- ✓ подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- ✓ линейные, встречные и круговые эстафеты.
- ✓ различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- ✓ эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- ✓ подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- ✓ стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- ✓ рывки с партнером за овладение мячом;
- ✓ бег змейкой между стоек и неподвижными или медленнодвигающимися партнерами. , .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- ✓ прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- ✓ спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- ✓ бег с преодолением препятствий;
- ✓ броски футбольного или набивного мяча на дальность;

- ✓ силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- ✓ эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- ✓ рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- ✓ кроссы с переменной скоростью;
- ✓ переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- ✓ прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- ✓ кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ✓ ведение мяча головой;
- ✓ жонглирование мячами на месте и в движении;
- ✓ групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- ✓ игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка:

Техника передвижения:

- ✓ бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- ✓ повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- ✓ остановка во время бега выпадом и прыжком.

Улары по мячу ногой:

- ✓ внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- ✓ средней частью лба без прыжка на месте;
- ✓ по летящему навстречу мячу;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- ✓ внутренней или внешней частью подъема;
- ✓ правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- ✓ между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- ✓ подошвой, внутренней стороной стопы;
- ✓ летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- ✓ «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- ✓ «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Ожидаемые результаты:

Общая физическая подготовка

1. Прыжки в длину с места, 160см
2. Поднимание туловища за 30 сек, 24раз

3. Бег на 300 м, 1,10 мин

Техническая подготовка

4. Техника передвижения футболиста+

5. Удары по мячу ногой на дальность (35м)

6. Остановка мяча+

Общая физическая подготовка

7. Челночный бег 3x10 м, 9,5 сек

8. Многоскоки (8 прыжков), 12,5 м

9. Лазание по канату, 2,5 м

Специальная физическая подготовка

10. Бег на 30 м с мячом, 6,5 сек

11. Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, 28м

Техническая подготовка

12. Жонглирование мячом, 8 раз

13. Остановка мяча внутренней стороной стопы+

14. Остановки мяча ногой (подошвой)+

Общая физическая подготовка

1. Прыжки в длину с места, 160см

2. Тройной прыжок с места, 450 см

3. Бег на 30 метров, 5,2 сек

4. Бег на 300 м, сек 60

Техническая подготовка

5. Техника передвижения футболиста+

6. Удары по мячу ногой на дальность (35м)

7. Остановка мяча+

Специальная физическая подготовка

11. Бег на 30 м с мячом, 6,4сек

12. Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, 35м

13. Вбрасывание мяча на дальность, 12 м

Техническая подготовка

14. Жонглирование мячом, 10 раз

15. Остановка мяча внутренней стороной стопы+

16. Удар по мячу на точность, 6 попаданий

**Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение
для проведения занятий**

1. Мячи футбольные;
2. Насос с иглой для надувания мячей;
3. Сетка для переноса и хранения мячей;
4. Футбольные ворота (для мини-футбола);
5. Сетки для футбольных ворот;
6. Жилетки игровые разного цвета;
7. Флажки разметочные с опорой;
8. Стойки для обводки;
9. Конусы;
10. Фишки;
11. Свисток судейский;
12. Секундомер.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема, возможность применения ДОТ и ЭО (+/-)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж технике безопасности. История футбола. +	4	4	-	Инструктаж. Вопросы для самоконтроля, опрос
2.	Общая физическая подготовка +	62	12	50	Наблюдение, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка +	12	4	8	Наблюдение, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка +	42	8	34	Наблюдение, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка +	10	8	2	Практические задания, учебная игра, анализ.
6.	Интегральная подготовка +	-	-	-	-
7.	Контрольные нормативы +	4	1	3	Сдача нормативов, оценка динамики показателей
8.	Соревновательная подготовка -	10	2	8	Итоги участия в турнирах, анализ игр
	Итого	144	39	105	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Тема, возможность применения ДОТ и ЭО (+/-)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. +	2	2	-	Вопросы для самоконтроля, инструктаж, опрос
2.	Общая физическая подготовка +	46	12	34	Наблюдение, контрольные нормативы

3.	Специальная физическая подготовка +	16	6	10	Наблюдение, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка +	47	8	39	Наблюдение, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка +	16	12	4	Практические задания, учебная игра, анализ.
6.	Интегральная подготовка +	3	1	2	Практические задания, учебная игра, анализ, диагностика
7.	Контрольные нормативы +	4	1	3	Сдача нормативов, оценка динамики показателей
8.	Соревновательная подготовка -	10	2	8	Итоги участия в турнирах, анализ игр
	Итого	144	44	100	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Тема, возможность применения ДОТ и ЭО (+/-)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. +	2	2	-	Вопросы для самоконтроля, инструктаж, опрос
2.	Общая физическая подготовка +	39	12	27	Наблюдение, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка +	20	8	12	Наблюдение, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка +	44	10	34	Наблюдение, контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка +	19	7	12	Практические задания, учебная игра, анализ.
6.	Интегральная подготовка	4	2	2	Практические

	+				задания, учебная игра, анализ, ностика
7.	Контрольные нормативы	4	1	3	Сдача нормативов, оценка динамики показателей
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Итоги участия в турнирах, анализ
	Итого	144	44	100	

Объекты контроля:

- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	Практические занятия, лекции, игры.
2 год	01.09	31.05	36	72	144	Практические занятия, лекции, игры.
3 год	01.09	31.05	36	72	144	Практические занятия, лекции, игры.

Список использованной литературы

Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..

Гогонов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.

Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.

Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.

Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации .

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://standart.edu.ru/>

2. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]: официальный сайт Министерства образования и науки РФ.- Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/fgos/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-8 лет (первый год обучения)

количество часов в год – 144

количество часов в неделю – 4

**Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ганзюк Андрей Иванович**

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы: - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

- ✓ закаливание детей;
- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ обучение двигательным навыкам и умениям;
- ✓ приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- ✓ развитие двигательных умений и навыков;
- ✓ умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- ✓ играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- ✓ повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.
- ✓ 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.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- ✓ сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- ✓ воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др./
- ✓ приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- ✓ развить физические данные
- ✓ развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- ✓ способствовать овладению знаний правил футбола
- ✓ обучить жестам судьи

Условия набора

- ✓ **Условия реализации программы:**
- ✓ Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.
- ✓ Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (7-8 лет) и допуска школьного врача к занятиям.
- ✓ По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.
- ✓ В течение учебного года состав обучающихся может меняться.
- ✓ Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий;
- по 31.12.2020 г. массовые мероприятия с участием обучающихся разных групп, классов, отрядов и т.д., а также массовые мероприятия с привлечением лиц из иных организаций не проводятся.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат.

Учащиеся к концу обучения должны знать:

- Изучить правила игры в футбол
- способы оказания первой медицинской помощи;

иметь навыки:

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование Футбол 1-й год обучения

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	+	Наблюдение, беседа
2			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	+	Наблюдение, беседа, инструктаж
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
4			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
5			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
6			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
7			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
8			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
9			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
10			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
11			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
12			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
13			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
14			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие

15			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
16			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
17			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
18			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
19			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
20			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
22			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
23			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
24			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
25			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
26			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
27			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
28			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
29			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
30			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие

31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
34			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
35			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
36			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
37			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
39			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
40			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
41			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
42			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
44			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
45			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
46			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
47			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная	2	+	Наблюдение, Практическое

			игра.			занятие
48			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
49			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
50			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
51			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
52			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
53			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
54			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
55			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
56			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
57			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
58			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
59			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
60			Игра на опережение, старты из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
61			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
62			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
63			Двусторонняя учебная игра.	2	-	Наблюдение, Практическое занятие

64			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
65			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
66			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
67			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
68			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
69			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
70			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
71			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет
72			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1-го года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Теоретическая подготовка

- ✓ Развитие футбола в России.
- ✓ Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- ✓ метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- ✓ подвижные игры с элементами легкой атлетики
- ✓ подвижные игры на внимание и координацию движения;
- ✓ подвижные игры с мячами;
- ✓ подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- ✓ линейные, встречные и круговые эстафеты.
- ✓ различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- ✓ эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- ✓ подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- ✓ стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- ✓ рывки с партнером за овладение мячом;
- ✓ бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами. . .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- ✓ прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- ✓ спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- ✓ бег с преодолением препятствий;
- ✓ броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- ✓ силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- ✓ эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- ✓ рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- ✓ кроссы с переменной скоростью;
- ✓ переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- ✓ прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- ✓ кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ✓ ведение мяча головой;
- ✓ жонглирование мячами на месте и в движении;
- ✓ групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- ✓ игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка:

Техника передвижения:

- ✓ бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- ✓ повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- ✓ остановка во время бега выпадом и прыжком.

Улары по мячу ногой:

- ✓ внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- ✓ средней частью лба без прыжка на месте;
- ✓ по летящему навстречу мячу;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- ✓ внутренней или внешней частью подъема;
- ✓ правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- ✓ между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- ✓ подошвой, внутренней стороной стопы;
- ✓ летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- ✓ «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- ✓ «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-11 лет (первый год обучения)

количество часов в год – 144

количество часов в неделю – 4

**Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ганзюк Андрей Иванович**

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы: - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

- ✓ закаливание детей;
- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ обучение двигательным навыкам и умениям;
- ✓ приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- ✓ развитие двигательных умений и навыков;
- ✓ умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- ✓ играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- ✓ повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.
- ✓ 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.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- ✓ сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- ✓ воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др./
- ✓ приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- ✓ развить физические данные
- ✓ развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- ✓ способствовать овладению знаний правил футбола
- ✓ обучить жестам судьи

Условия набора

- ✓ **Условия реализации программы:**
- ✓ Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.
- ✓ Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (7-8 лет) и допуска школьного врача к занятиям.
- ✓ По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.
- ✓ В течение учебного года состав обучающихся может меняться.
- ✓ Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий;
- по 31.12.2020 г. массовые мероприятия с участием обучающихся разных групп, классов, отрядов и т.д., а также массовые мероприятия с привлечением лиц из иных организаций не проводятся.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат.

Учащиеся к концу обучения должны знать:

- Изучить правила игры в футбол
- способы оказания первой медицинской помощи;

иметь навыки:

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование Футбол 1-й год обучения

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	+	Наблюдение, беседа
2			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	+	Наблюдение, беседа, инструктаж
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
4			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
5			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
6			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
7			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
8			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
9			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
10			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
11			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
12			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
13			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
14			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие

15			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
16			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
17			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
18			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
19			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
20			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
22			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
23			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
24			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
25			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
26			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
27			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
28			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
29			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
30			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие

31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
34			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
35			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
36			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
37			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
39			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
40			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
41			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
42			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
44			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
45			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
46			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
47			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная	2	+	Наблюдение, Практическое

			игра.			занятие
48			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
49			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
50			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
51			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
52			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
53			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
54			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
55			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
56			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
57			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
58			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
59			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
60			Игра на опережение, старты из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
61			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
62			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
63			Двусторонняя учебная игра.	2	-	Наблюдение, Практическое занятие

64			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
65			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
66			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
67			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
68			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
69			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
70			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
71			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет
72			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1-го года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Теоретическая подготовка

- ✓ Развитие футбола в России.
- ✓ Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- ✓ метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- ✓ подвижные игры с элементами легкой атлетики
- ✓ подвижные игры на внимание и координацию движения;
- ✓ подвижные игры с мячами;
- ✓ подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- ✓ линейные, встречные и круговые эстафеты.
- ✓ различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- ✓ эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- ✓ подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- ✓ стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- ✓ рывки с партнером за овладение мячом;
- ✓ бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами. , .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- ✓ прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- ✓ спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- ✓ бег с преодолением препятствий;
- ✓ броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- ✓ силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- ✓ эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- ✓ рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- ✓ кроссы с переменной скоростью;
- ✓ переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- ✓ прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- ✓ кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ✓ ведение мяча головой;
- ✓ жонглирование мячами на месте и в движении;
- ✓ групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- ✓ игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка:

Техника передвижения:

- ✓ бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- ✓ повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- ✓ остановка во время бега выпадом и прыжком.

Улары по мячу ногой:

- ✓ внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- ✓ средней частью лба без прыжка на месте;
- ✓ по летящему навстречу мячу;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- ✓ внутренней или внешней частью подъема;
- ✓ правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- ✓ между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- ✓ подошвой, внутренней стороной стопы;
- ✓ летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- ✓ «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- ✓ «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 8-9 лет (второй год обучения)

количество часов в год – 144

количество часов в неделю – 4

**Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ганзюк Андрей Иванович**

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы: - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

- ✓ закаливание детей;
- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ обучение двигательным навыкам и умениям;
- ✓ приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- ✓ развитие двигательных умений и навыков;
- ✓ умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- ✓ играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- ✓ повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.
- ✓ 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.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- ✓ сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- ✓ воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др./
- ✓ приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- ✓ развить физические данные
- ✓ развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- ✓ способствовать овладению знаний правил футбола
- ✓ обучить жестах судьи

Условия набора

- ✓ **Условия реализации программы:**
- ✓ Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.
- ✓ Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (7-8 лет) и допуска школьного врача к занятиям.
- ✓ По норме наполняемости: на 2-м году обучения – не менее 12 человек.
- ✓ В течение учебного года состав обучающихся может меняться.
- ✓ Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий;
- по 31.12.2020 г. массовые мероприятия с участием обучающихся разных групп, классов, отрядов и т.д., а также массовые мероприятия с привлечением лиц из иных организаций не проводятся.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

возможности и способы их улучшения.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат.

Учащиеся к концу обучения должны знать:

- Изучить правила игры в футбол
- способы оказания первой медицинской помощи;

иметь навыки:

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование Футбол 2-й год обучения

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Выявление уровня подготовки детей в данном виде спорта. Инструктаж по технике безопасности.	2	+	Наблюдение, беседа, инструктаж
2			Вводное занятие.	2	+	Наблюдение, беседа
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
4			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
5			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
6			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
7			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
8			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
9			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
10			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
11			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
12			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
13			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
14			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие

15			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
16			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
17			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
18			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
19			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
20			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
22			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
23			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
24			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
25			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
26			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
27			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
28			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
29			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
30			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие

31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
34			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
35			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
36			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
37			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
39			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
40			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
41			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
42			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
44			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
45			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
46			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	+	Наблюдение, Практическое

						занятие
47			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
48			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
49			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
50			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
51			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
52			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
53			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
54			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
55			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
56			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
57			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
58			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
59			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
60			Игра на опережение, старты из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
61			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
62			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	+	Наблюдение, Практ.занятие

63			Двусторонняя учебная игра.	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
64			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
65			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
66			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
67			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
68			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
69			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практ.занятие
70			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
71			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет
72			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 2-го года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Теоретическая подготовка

- ✓ Развитие футбола в России.
- ✓ Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- ✓ метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- ✓ подвижные игры с элементами легкой атлетики
- ✓ подвижные игры на внимание и координацию движения;
- ✓ подвижные игры с мячами;
- ✓ подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- ✓ линейные, встречные и круговые эстафеты.
- ✓ различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- ✓ эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;

- ✓ подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- ✓ стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- ✓ рывки с партнером за овладение мячом;
- ✓ бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами. , .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- ✓ прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- ✓ спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- ✓ бег с преодолением препятствий;
- ✓ броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- ✓ силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- ✓ эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- ✓ рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- ✓ кроссы с переменной скоростью;
- ✓ переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- ✓ прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- ✓ кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ✓ ведение мяча головой;
- ✓ жонглирование мячами на месте и в движении;
- ✓ групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- ✓ игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка:

Техника передвижения:

- ✓ бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- ✓ повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- ✓ остановка во время бега выпадом и прыжком.

Улары по мячу ногой:

- ✓ внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- ✓ средней частью лба без прыжка на месте;
- ✓ по летящему навстречу мячу;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- ✓ внутренней или внешней частью подъема;
- ✓ правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- ✓ между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- ✓ подошвой, внутренней стороной стопы;
- ✓ летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- ✓ «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- ✓ «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 9-13 лет (третий год обучения)

количество часов в год – 144

количество часов в неделю – 4

**Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ганзюк Андрей Иванович**

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы: - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

- ✓ закаливание детей;
- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ обучение двигательным навыкам и умениям;
- ✓ приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- ✓ развитие двигательных умений и навыков;
- ✓ умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- ✓ играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- ✓ повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.
- ✓ 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.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- ✓ сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- ✓ воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др./
- ✓ приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- ✓ развить физические данные
- ✓ развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- ✓ способствовать овладению знаний правил футбола
- ✓ обучить жестам судьи

Условия набора

- ✓ **Условия реализации программы:**
- ✓ Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.
- ✓ Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (9-13 лет) и допуска школьного врача к занятиям.
- ✓ По норме наполняемости: на 3-м году обучения – не менее 10 человек.
- ✓ В течение учебного года состав обучающихся может меняться.
- ✓ Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий;
- по 31.12.2020 г. массовые мероприятия с участием обучающихся разных групп, классов, отрядов и т.д., а также массовые мероприятия с привлечением лиц из иных организаций не проводятся.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить

возможности и способы их улучшения.

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат.

Учащиеся к концу обучения должны знать:

- Изучить правила игры в футбол
- способы оказания первой медицинской помощи;

иметь навыки:

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование Футбол 3-й год обучения

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность использования ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Выявление уровня подготовки детей в данном виде спорта. Инструктаж по технике безопасности.	2	+	Наблюдение, беседа, инструктаж
2			Вводное занятие.	2	+	Наблюдение, беседа
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
4			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
5			Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
6			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
7			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
8			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
9			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
10			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
11			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
12			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
13			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
14			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
15			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	+	Наблюдение, Практическое

						занятие
16			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
17			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
18			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
19			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
20			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
22			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
23			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
24			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
25			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
26			Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
27			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
28			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
29			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
30			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие

31		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
32		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
33		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
34		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
35		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
36		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
37		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
38		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
39		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
40		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
41		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
42		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
43		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
44		Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
45		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
46		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
47		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя	2	+	Наблюдение, Практическое

		учебная игра.			занятие
48		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
49		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
50		Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
51		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
52		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
53		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
54		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
55		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
56		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
57		Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
58		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
59		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
60		Игра на опережение, старты из различных положений.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
61		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
62		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
63		Двусторонняя учебная игра.	2	-	Наблюдение, Практическое занятие

64		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
65		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
66		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
67		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
68		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
69		Товарищеская игра	2	-	Наблюдение, Практическое занятие
70		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	+	Наблюдение, Практическое занятие
71		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет
72		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	+	Тест, зачет

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 3-го года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Теоретическая подготовка

- ✓ Развитие футбола в России.
- ✓ Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- ✓ метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- ✓ подвижные игры с элементами легкой атлетики
- ✓ подвижные игры на внимание и координацию движения;
- ✓ подвижные игры с мячами;
- ✓ подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- ✓ линейные, встречные и круговые эстафеты.
- ✓ различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- ✓ эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- ✓ подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- ✓ стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- ✓ рывки с партнером за овладение мячом;
- ✓ бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами. . .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- ✓ прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- ✓ спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- ✓ бег с преодолением препятствий;
- ✓ броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- ✓ силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- ✓ эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- ✓ рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- ✓ кроссы с переменной скоростью;
- ✓ переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- ✓ прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- ✓ кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ✓ ведение мяча головой;
- ✓ жонглирование мячами на месте и в движении;
- ✓ групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- ✓ игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка:

Техника передвижения:

- ✓ бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- ✓ повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- ✓ остановка во время бега выпадом и прыжком.

Улары по мячу ногой:

- ✓ внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- ✓ средней частью лба без прыжка на месте;
- ✓ по летящему навстречу мячу;
- ✓ на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- ✓ внутренней или внешней частью подъема;
- ✓ правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- ✓ между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- ✓ подошвой, внутренней стороной стопы;
- ✓ летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- ✓ «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- ✓ «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).