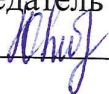


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 556
с углублённым изучением английского языка
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 556
Курортного района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 31.08.2022
Председатель педсовета
_____ Ю. В. Леонтьева



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 556
Курортного района
Санкт-Петербурга
приказ № 234 от 01.09.2022
_____ Ю. В. Леонтьева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Уровень программы – общекультурный
Срок реализации: 1 год

**Разработчик –
Кочкин Михаил Васильевич,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург

2022

1. Паспорт программы

Название программы	«Футбол»
Сведения об авторе	ФИО: Кочкин Михаил Васильевич
	Место работы: ГБОУ СОШ № 556 с углубленным изучением английского языка
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	Помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 28 сентября 2020 г. № 28 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки	2022
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	Физкультурное
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами игры в спортивных игр.
Новизна	Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Занятия увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют развитию двигательных способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.
Актуальность	Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.
Цель	-Развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся, повышение функционального состояния организма детей. -Выявление лидеров
Ожидаемые результаты	Личностные результатами: <ul style="list-style-type: none"> • целостный, социально ориентированный взгляд на мир; • ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Мета предметными результаты: является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в

	<p>другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать причинно-следственные связи. <p>3. Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); • адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе. <p>Оздоровительные результаты:</p> <p>Первостепенным результатом реализации «спортивных игр» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся; • развитие физических способностей; • освоение правил здорового и безопасного образа жизни; • развитие психических и нравственных качеств; • повышение социальной и трудовой активности; <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
<p>Формы занятий</p>	<p>Групповые, в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий с использованием дистанционных технологий.</p>

Режим занятий	- 2 год обучения – 72 часов; 1 раз в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 90 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ результатов выполнения упражнений; анкетирование, тестирование, мониторинг двигательных умений и качеств детей

2. Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «футбол».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2022 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
5. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

Актуальность программы «футбол»

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в

общеобразовательном учреждении. Кроме того, футбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия спортивными играми на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В спортивных играх постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости. От ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

2.3 Отличительные особенности: дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «футбол» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой учащихся с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

2.4 Адресат: в объединение принимаются девочки и мальчики по желанию. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 7 до 10 лет.

2.5 Цель программы.

Цель:

-Повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к спортивным играм.

-Выявление лидеров физического воспитания

2.6 Задачи:

Воспитательные:

Воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

Воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

Воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

Привить трудолюбие;

Воспитать собранность и дисциплину;
Воспитать стремление к саморазвитию;
Воспитать потребность в здоровом образе жизни;
Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Развивающие:

Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
Развить координацию движений, ловкость, смекалку;
Развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Обучающие:

Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
Ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
Ознакомить с правилами спортивных игр;
Совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

2.7 Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: принимаются учащиеся из одного класса, на основании медицинской справки и заявления родителей.

Условия набора и формирования группы: в объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7-10 лет, проявляющие интерес к занятиям футболом, допущенные врачом.

Количество детей: 2 года не менее 15 человек

Кадровое обеспечение программы:

Педагог, реализующий программу, должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

Иметь специальное физкультурно-спортивное образование;

Владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации спортивных занятий;

Знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;

Умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников;

Иметь собственный опыт спортивной практики.

Материально – техническое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический

работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке школы.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

2.8 Спортивный инвентарь:

футбольные мячи – 15 штук;

набивные мячи – 15 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;

футбольные ворота -2;

гимнастические маты - 5;

гимнастические скамейки –8 штук;

гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Особенности организации образовательного процесса с применением

ДОТ: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

Общие основы спортивных игр;

Изучение и обучение основам техники движений;

Изучение и обучение основам тактики игр;

Основы физической подготовки.

2.9 Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные:

Формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;

Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

Потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

Умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

Спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Стремление учащегося вовлечь в занятия спортивными играми свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

Учебный план «Футбол» 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов		Формы контроля
		1 год	Всего	
1	Теоретическая подготовка	10	10	
	1.1. Физическая культура и спорт в России ДОТ	1	1	Учебное тестирование
	1.2. Краткий обзор развития Спортивных игр	1	1	Демонстрация видеороликов
	1.3. Краткие сведения о строении И функциях организма ДОТ	1	1	Учебное тестирование
	1.4. Гигиенические навыки, врачебный контроль, Самоконтроль, ЛФК после травм ДОТ	1	1	КВИЗ
	1.5. Режим, питание юных Спортсменов ДОТ	1	1	Учебное тестирование
	1.6. Теоретические основы Техники и тактики игры в футбол. Правила игры. Судейство. ДОТ	1	3	Учебное тестирование
	1.7. Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. ДОТ	1	1	Учебное тестирование
	1.8. Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки ДОТ	1	1	Учебное тестирование
	1.9. Устав Клуба. Правила Внутреннего распорядка Клуба ДОТ	1	1	Учебное тестирование
	1.10. Техника безопасности на Занятиях. ДОТ	1	1	Учебное тестирование по правилам игры в футбол
2	Практическая подготовка	62	62	

	1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками.	17	1 7	Тест на количество раз выполнения упражнения
	2. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	15	1 5	Тест: круговая тренировка
	3.Техническая подготовка: стойки, передвижения, передачи, комплексные, комбинированные упр.-я.	17	1 5	Парное тестирование
	4.Тактическая подготовка: тактика игры в футбол индивидуальная, командная в защите, нападении, Учебные игры	5	5	Учебное тестирование по знаниям играми
	5.Психологическая подготовка: Релаксация, элементы ЭАТ, ИМТ	5	5	Специальные упражнения после тренировки
	6.Тест-контроль скоростно-силовых способностей	2	2	Тест: бег на 60 метров
	7. Контрольные игры, Соревнования, турниры, спартакиада	1	1	Соревнования в конце года
3	ИТОГО: (теория практика)	72	7 2	

3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения По программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09	25.05	36	72	2 часа 1 раз в неделю

4. Рабочая программа

4.1 Задачи:

Обучающие:

Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Ознакомить с правилами игр.

Совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;

Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;

Развить координацию движений, ловкость, смекалку;

Развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

Привить трудолюбие;

Воспитать собранность и дисциплину;

Воспитать стремление к саморазвитию.

4.2 Содержание обучения:

Набор групп. Оценка физической подготовленности. Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

Вводное занятие. Теория

История возникновения и развития спортивных игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Теория

Значение ОРУ в подготовке.

Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП) Теория

Значение ОФП в подготовке. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов в играх.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот».

«Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место».

«Удочка».

«Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель».

«Вращение обручей». «На новое место».

Техническая подготовка (ТП) Теория

Значение технической подготовки.

Практика

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча. Нижние передачи. Удары с зоны.

Защитные действия (блоки,).

Специальная физическая подготовка (СФП) Теория

Значение СФП

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка Теория

Правила игр. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика ротации Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов.

Учебно- тренировочные игры.

Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие. Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

4.3 Ожидаемые результаты:

Личностные:

Соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;

Сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься спортивными играми;

Проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;

Проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни

Санкт-Петербурга.

Предметные:

Знать историю развития спортивных игр в России и Санкт-Петербурге,

Значение правильного режима дня юного спортсмена;

Разбор и изучение правил игр;

Роль капитана команды, его права и обязанности;

Правила использования спортивного инвентаря;

Уметь выполнять удар мяча;

Уметь выполнять нижнюю передачу мяча;

Уметь выполнять приём мяча;

Знать правила игры в футбол (судейская практика).

Мета предметные:

Оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
Применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
Развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
Контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
Представлять занятия спортивными играми как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

4.4 Календарно-тематическое планирование

На 2022-2023 учебный год

ФИО педагога Кочкин М.В.

Название программы «Футбол»

Год обучения 1 год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	2	
2.	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	2	
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Сдача контрольных нормативов. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	2	
4.	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки» Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	2	
5.	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	2	
6.	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге Ходьба по гимнастической скамье.	2	
7.	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	2	
8.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2	
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	2	
10.	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	2	
11.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	2	
12.	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	2	
13.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка»	2	
14.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2	
15.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2	

16.	Беседа о правильном режиме дня. Группировки. Кувырок вперед. Игра «Волк во рву».	2	
17.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2	
18.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».	2	
19.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	2	
20.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
21.	Веселые старты с мячом. Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
22.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Игра «Невод», «Гусеница».	2	
23.	Веселые старты с мячом. Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	2	
24.	Разучивание упражнений по волейболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
25.	Разучивание упражнений по волейболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
26.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».	2	
27.	Разучивание упражнений по волейболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
28.	Разучивание упражнений по волейболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	2	
29.	Разучивание упражнений по волейболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
30.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	2	
31.	Разучивание упражнений по волейболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2	
32.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	2	
33.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	2	
34.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	2	
35.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок	2	

	строгий». Сдача контрольных нормативов.		
36.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». Подведение итогов	2	

Содержание учебных занятий

72 часа (1 часа в неделю)

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Тема №1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, медучреждение травм опасных ситуаций. 3 Знакомство с у иной, рассказ о задачах работы секции, о содержание учебно- шуровочных занятий.

Тема №2 ОРУ

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с

Практика: предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Практика: Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками

Теория: Упражнения на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)

Практика: Игра в футбол

Практика: Эстафеты и полосы препятствий

Практика: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

Практика: Игра в футбол

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами! набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Практика: Эстафеты и полосы препятствий

Тема №3 Специальная физическая подготовка

Теория СФП. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика СФП. Упражнения для развития ловкости: для развития выносливости) кроссовая подготовка)

Практика СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений

Практика СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений .

Теория: тактика игры

Практика: СФП. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу.

Практика: СФП. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Теория СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу

Практика: СФП Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Удар мяча в прыжке с разбега.

Практика: Подбрасывание и перехват мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Удар мяча после кувырка с попаданием в цель. Ведение мяча с одновременным контролем

Практика: Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным отбором мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Практика: СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика: Комбинированные упражнения

Практика: СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, техниках тактических упражнениях с

различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры. Круговая тренировка

Тема № 4 Владение мяча

Практика: Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.

Практика: Ведение мяча левой и правой ногой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.

Практика: Ведение мяча правой и левой ногой поочередно на месте и в движении.

Практика: Ведение мяча правой и левой ногой поочередно на месте и в движении.

Теория: тактика игры

Практика: Удар мяча одной ногой с места

Практика: Удар мяча одной ногой с места

Практика: Удар мяча от груди с места. После ведения и остановки.

Практика: Удар с места, после ведения

Теория Правила игры в футбол.

Практика: Удар мяча в прыжке одной ногой с места

Практика: Штрафной удар.

Практика: Штрафной удар.

Теория: Тактика нападения

Практика: Вырывание и выбивание мяча.

Практика: Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Практика: Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.

Практика: Удар с места, после ведения

Теория Правила игры в футбол.

Практика: Удар мяча в прыжке одной ногой с места

Практика: Штрафной удар.

Практика: Штрафной удар.

Практика: Борьба за мяч.

Практика: Быстрый прорыв

Практика: Зонная защита.

Практика: Командные действия в защите

Практика: Командные действия в нападении.

Тема №5 Совершенствование навыков

Теория: Правила секунд

Практика: Нападение против личной защиты, перегрузкой.

Практика: Нападение в расстановке 3-2. 2-3

Практика: Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты

Практика: Нападение в расстановке 3-2.

Практика: Нападение в расстановке 3-2.

Практика: Нападение против смешанной защиты

Практика: Нападение против личного прессинга

Практика: Плотная личная защита.

Практика: Городские соревнования по футболу.

Практика: Товарищеские встречи по футболу с командами других школ

Контрольные

Практика: Удар мяча ногой с места

Практика: Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты

Теория: Теоретические основы футбола

Практика: Учебная игра в футбол

Практика: Товарищеские встречи по футболу с командами других школ

Тема №5 Итоговое занятие

Практика: Выполнения контрольных нормативов

Метапредметные:

Оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.

Применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в

Социальной среде;

Необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и

Учета характера сделанных ошибок.

Контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с

Командой соперничать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков

На площадке и своё к ним отношение;

Представлять занятия как средство укрепления и сохранения здоровья,

Физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

4.5 Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- **Практикум**

Большинство занятий выглядит как самостоятельное выполнение учащимися заданий с последующим индивидуальным обсуждением решения с педагогом или обсуждением с учащимися. В конце каждого занятия педагог проводит

полный разбор выданных заданий (включая анализ встречавшихся ошибок).

- **Лекционно-практические занятия.**

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции педагога с введением новых понятий, так и с индивидуального апробирования детьми заданий тематической серии. После индивидуального выполнения заданий детьми и индивидуального обсуждения решения с педагогом следует рассказ преподавателя о возможных, о возможных подходах к обсуждаемой теме и взаимосвязях с ранее изученными темами. Задания могут быть как теоретическими, так и экспериментальными. Возможна комбинация этих подходов.

- **Лекция.**

Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал. Обсуждается новая волейбольная теория и обучающимся предлагается ее проверить практически в игре. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

- **Соревнование.**

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- **Игра.**

Для развития навыков работы в группах проводятся игры, соревнования.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения Проблем воспитания учащихся, развития творческих способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости.

4.6 Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в

течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольная игра 5. Календарные игры 6. Контрольные зачеты	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии	1. Контрольные игры 2. Контрольные зачеты 3. Открытые занятия 4. Соревнования 5. Контрольные упражнения 6. Контрольные зачеты
7. Контрольные зачеты 8. Соревнования		

Этапы контроля:

1. Входной контроль, (предварительный) - беседа-опрос; пробный показ;
2. Текущий (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения);
3. Промежуточный – соревнования в середине учебного года;
4. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме - открытого занятия, сдачи тестов.

4.7 Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Результат
---	------------------------	-----------

п/п		1 год
1	Прыжок в длину с места (см)	170
2	Сгибание рук в упоре лежа	15
3	Челночный бег (3x10 м, сек.)	8,0
4	Штрафной удар	3/5
5	Прыжки через скакалку /1 мин/	126
6	Удары с точек	15/20

Возможные формы фиксации результатов:

- Диагностическая карта «Выявление первоначального уровня, знаний, умений, возможности детей и их природных данных».
- Информационная карта диагностики освоения учащимися общеобразовательной программы за год.
- «Карта учета спортивных достижений учащихся»
- Видеозаписи и фотографии.

5. Методические материалы:

Педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности учащихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах учащиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для учащихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровье сберегающая технология.

Здоровье сберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных

занятиях: **Чередование видов деятельности.** Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки учащихся- один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние учащихся.

Занятия на свежем воздухе. Известно, что учащиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных

Заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого учащегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Информационно-коммуникативная технология Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

5.1 Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через закрытую группу ВКонтакте и Zoom: «Футбол».

Тема программы	Форма занятия	Формы и методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
1. Вводное занятие	Очно По ктп	Словесные, наглядные	Инструкция по технике безопасности	Входной контроль (сентябрь)

	Дистанционно	е, практические, игровые	Платформа Zoom	Фотоотчет
	Самостоятельная работа		Изучение правил поведения на занятиях	
2. ОРУ	Очно	Словесные, наглядные, практические, игровые	Практические	Текущий контроль (наблюдение)
	Дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельная работа		Изучение способов проведения ОРУ	
				Фотоотчет
3.СФП	Очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Практические	Текущий контроль (наблюдение)
	Дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельная работа		1. Изучение способов ведения мяча	
				Фотоотчет
Владение Мяча	Очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Практические	Промежуточный контроль (декабрь)
	Дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельная работа		1. Изучение способов передачи мяча	
				Фотоотчет, результаты участия в викторине фиксируются в Гугл-классе
Совершенствование навыков	Очно	По КТП Словесные, наглядные,	Практические	Итоговый контроль (наблюдение), выставка
	Дистанционно		Платформа Zoom	

	Самостоятельная работа	практические, игровые	Изучение способов ударов мяча	внутри объединения
Итоговое занятие	очно	По КТП Наглядные, практические, игровые	Игра	Результаты участия в викторине фиксируются в гугл-классе
	Дистанционно		Платформа Zoom	
	Самостоятельная работа		Изучение правил игры	

Список литературы

Литература для педагогов

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
2. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
3. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007.
4. Зеленцов, А.С. Техничко- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007.

Литература для учащихся.

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009.
2. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.

Интернет-ресурсы

<https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqngqo>

<https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5DHaXM2yOkptGNsciteA>

<https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNFE>