



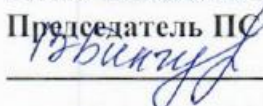
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517



 М.М. Швецов

Приказ № 84/Н/ОРГ от «28» марта 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт», Футбол

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 13-15 лет

Автор-составитель: Буров Евгений Андреевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2023

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задачи в воспитании:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Категория обучающихся: программа рассчитана на подростков 13-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 9 месяцев/1 уч. год — 72 ак. часа.

Формы организации деятельности:

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы — 15 человек. Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований; учебных игр; участия в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 72 занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 1 занятия 2 ак. часа (время занятия включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв)

Планируемые результаты реализации программы:

- овладение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.
- создание крепкого, дружного коллектива;
- совершенствование физических качеств занимающихся.

Результативность. Определение ожидаемого результата: проведение товарищеских игр, проведение выставочных матчей, сдача нормативов (тестов) на определения владения мячом, тактических действий на поле.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

3	Специальная физическая подготовка	Объяснение значения спец. физ. подготовки, ее роль для игры в футбол	2	Стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); • эстафеты с элементами старта; • подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.; • стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; • бег между стойками, расставленными в различных положениях; • обводка препятствий; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: • подскоки и прыжки после приседа; • прыжки в глубину; • спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м; • вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; • подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.; • удары по мячу на дальность. Упражнения для развития ловкости: • удержание мяча в воздухе (жонглирование); • парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами); • эстафеты с элементами акробатики.	12	14
4	Техническая подготовка	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Обманные движения (финты).	2	• Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; • бег с изменением направления и скорости; • удары внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и	22	24

8	Основы методики обучения и тренировки	Понятие об обучении технике и тактике игры		Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств	2	2
9	Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.	- Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов; - виды соревнований; - обязанности судей; - методика судейства.		Участие в районных, окружных соревнованиях. Испытать себя в роли судьи	2	2
	ВСЕГО:		10		62	72

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- **Входной контроль**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года.
- **Текущий контроль**: отслеживание активности обучающихся в выполнении ими различных спортивных упражнений, домашних заданий.
- **Промежуточный контроль**: участие в мастер-классах;
- **Итоговый контроль** в формах:
 - контрольные игры;
 - практические занятия;
 - соревнования;
 - мастер-классы, праздники дополнительного образования.

Контрольные задания.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, мастер-классах.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Специальная физическая подготовка

Объяснение значения спец. физ. подготовки, ее роль для игры в футбол:

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Техническая подготовка:

- анализ техники, показ, рассказ;
- специальные подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъема;
- резаный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях.

Тактическая подготовка

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении и после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- тактические действия в защите, умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;
- Тактика игры вратаря:
 - 1) выбор позиции в воротах;
 - 2) взаимодействие с защитником;
 - 3) выбор позиции при выходах из ворот.
- позиционное нападение;
- персональная оборона;
- зонная оборона.

Психологическая подготовка

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развития способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Участие в соревнованиях

Важность участия в различных соревнованиях:

- Товарищеские игры;
- Районные соревнования;
- Окружные соревнования.

7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список использованной литературы.

1. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2013.
2. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2012 г. №1.
3. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков. - «Советский спорт», 2012.
4. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик. - «Олимпия. Пресс», 2012.
5. Футбол — это жизнь (Взгляд из России) Петров А. - М.: 2012.
6. Футбол в школе. Швыдов И.А. - «Терра-Спорт», 2013.
7. Футбол (Уроки спорта). Дезор. - М.: «АСТ», 2012.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. - «Советский спорт», 2013.

		Занятие 10. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2.)
		Занятие 11. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2)
		Занятие 12. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2)
		Занятие 13. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2)
		Занятие 14. Удар носком. Удар серединой подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 15. Удар носком. Удар серединой подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58 -2)
		Занятие 16. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
	Тема 3. Техническая подготовка	
		Занятие 17. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2)
		Занятие 18. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2)
		Занятие 19. Ведение мяча внешней частью подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58- 2.)
		Занятие 20. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)

		Занятие 34. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы..(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 35.Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 36.Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 37.Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 38.Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 39.Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
	Тема 4 .Тактическая подготовка	
		Занятие 40. Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 41.Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 42.Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 43.Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 44.Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)

		Занятие 56.Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 57.Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 58.Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 59 .Финт «уходом». Групповые действия в обороне. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 60.Финт «уходом». Групповые действия в обороне. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 61.Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 62. Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 63.Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 64.Финт «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 65.Закрепление финта «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.(Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 66 .Закрепление финта «уходом с уби́ранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)