

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждена
приказом № 506 от 30.08.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
И.В. Французова



Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Азбука футбола»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик программы: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

Обучающие:

- познакомить с историей футбола и о его современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить основным правилам игры в футбол;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучить технике передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- обучить ударам по мячу и остановкам мяча;
- обучить игре и комплексному развитию психомоторных способностей;
- обучить технике ведения мяча;
- обучить технике ударов по воротам;
- обучить тактике игры;
- познакомить с правилами соревнований.

Развивающая:

- укрепить здоровье,
- развить основные физические качества;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности;
- развить координационные способности.

Воспитательная:

- воспитать нравственные качества личности, научить соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируют нравственные качества личности, научатся соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- сформируют чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- сформируют качества по отношению к окружающим;
- приобретут потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- укрепит здоровье;
- разовьет основные физические качества;
- разовьет выносливости;
- разовьет скоростные и скоростно-силовые способности;
- разовьет координационные способности.

Предметные:

- узнает историю футбола и его современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни;
- узнает основные правила игры в мини-футбол
- овладеет навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеет техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладеет ударами по мячу и остановкам мяча;
- овладеет игрой;
- овладеет техникой ведения мяча;
- овладеет техникой ударов по воротам;
- овладеет тактикой игры;
- узнает правила соревнований.

Содержание программы.

Занятие составляет 60 минут и состоит из следующих частей:

1. Теория	5 мин.
2. Разминка	10-15 мин.
3. Основная учебная часть	10-20 мин.
4. Игровая часть	10-20 мин.
5. Восстановление	5-10 мин.
6. Разбор занятия и подведение итогов	5-10 мин.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Введение в образовательную программу, расписание, условия занятий. Цель и задачи на учебный год. Техника безопасности и культура поведения на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена. Знакомство с историей развития футбола. Развитие футбола в России.

Практика. Техника безопасности. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра.

Контроль. Беседа. Наблюдение.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

Контроль.

2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- ОРУ. Пробежание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов

- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Доставка подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

- Жонглирование мячом.

- Преодоление полосы препятствий.

- упражнения в равновесии.

- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.

- Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

- Ходьба по гимнастической скамейке.

- Упражнения с обручами и скакалками.

контроль

3. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Теория.

- Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуплета, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

- ОРУ. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

- Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

- Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

- Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

- Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

- Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

- Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

- Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

- Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

- Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

- Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

Контроль.

4. Тактика и техника игры

Теория.

- Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

-ОРУ. Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2х1,3х1,4х1,5х1 с задачей отобрать мяч.

- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Контроль.

5. Игры и соревнования, правила соревнований

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- ОРУ. Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.

- То же на большом поле по правилам футбола.

- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.

- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу.

6. Итоговое занятие.

Практика.

Контрольная игра.

Контроль. Игра.

Закончив обучение по данной программе, обучающиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни и применять принципы здорового и активного образа жизни в своей практике. У детей укрепится здоровье; будут лучше развиты двигательные навыки, координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость.

Обучающиеся будут проявлять интерес к футболу как виду спорта. Обучающимся будут привиты такие морально-волевые качества, необходимые спортсмену, как воля к победе, умение играть в команде, стремление к достижению спортивных результатов и целеустремленность.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По	По
					плану	факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятие и соревнования. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Теория	1	0,5	0,5		
2	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Теория	1	1			
3	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра. Теория	1	1			
4	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений. Теория	1	1			
5	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра. Теория	1	1			
6	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра. Теория	1	1			
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра. Теория	1	1			
8	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. Теория	1	1			
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. Теория	1	1			
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. Теория	1	1			
11	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра. Теория	1	1			
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. Теория	1	1			
13	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. Теория	1	1			
14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. Теория	1	1			
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. Теория	1	1			
16	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра. Теория	1	1			

17	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. Теория	1	1			
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. Теория	1	1			
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. Теория	1	1			
20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. Теория	1	1			
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра. Теория	1	1			
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра. Теория	1	1			
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. Теория	1	1			
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. Теория	1	1			
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. Теория	1	1			
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. Теория	1	1			
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра. Теория	1	1			
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Теория	1	1			
29	Итоговое занятие.	1		1		
	Итого	29				