

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
ФУТБОЛ

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Балаш Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

1. совершенствовать двигательные качества на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. сформировать правильное выполнение технико-тактических действий футболиста.

Развивающая:

1. совершенствовать общефизическую подготовку;
2. закрепить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться.
3. совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

1. сформировать у обучающегося уважение к символам страны,
2. закрепить взаимоуважение между игроками футбольной команды,
3. закрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Прогнозируемые результаты:

Личностные:

- сформируется интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
- сформируется система представлений о физической культуре и спорте;
- сформируется широкий круг двигательных умений и навыков;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- будут иметь представление о понятиях «сотрудничество».
- продолжают развивать основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость).

Предметные:

- закрепят элементарные навыки технической подготовки футболиста (ведение мяча, удары по мячу);
- закрепят жизненно важными двигательными умениями и навыками;

Календарно-тематическое планирование

| № п.п. | Название раздела, темы | Кол-во часов | | | По плану | По факту |
|--------|---|--------------|--------|----------|----------|----------|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Вводное занятие. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра. Техника безопасности. | 2 | 1 | 1 | | |
| 2 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 3 | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. | 2 | 1 | 1 | | |
| 4 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | 1 | 1 | | |
| 5 | Ведение мяча, отбор мяча. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 6 | Упражнения для развития | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | координации движений. Комбинации из освоенных элементов | | | | | |
| 7 | Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам | 2 | 1 | 1 | | |
| 8 | Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. | 2 | 1 | 1 | | |
| 9 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. | 2 | 1 | 1 | | |
| 10 | Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 11 | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 12 | Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам. | 2 | 1 | 1 | | |
| 13 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам. | 2 | 1 | 1 | | |
| 14 | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 15 | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 16 | Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. | 2 | 1 | 1 | | |
| 17 | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 18 | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 2 | 1 | 1 | | |
| 19 | Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 20 | Товарищеские встречи с командами других школ. | 2 | | 2 | | |
| 21 | Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внут-ренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. 1Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 22 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 23 | Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 24 | Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 25 | Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 26 | Товарищеские встречи | 2 | 1 | 1 | | |
| 27 | Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. | 2 | 1 | 1 | | |
| 28 | Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 29 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 30 | Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 31 | Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | уменьшенных составах. | | | | | |
| 32 | Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом. | 2 | 1 | 1 | | |
| 33 | Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 34 | Товарищеские встречи. | 2 | | 2 | | |
| 35 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 36 | Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 37 | Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 2 | 1 | 1 | | |
| 38 | Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 39 | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 40 | Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 41 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 42 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 43 | Ускорения, остановки, повороты. | 2 | 1 | 1 | | |
| 44 | Закрепление техники владения мячом и перемещений. | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 45 | Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 46 | Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 47 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 48 | Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 | 1 | 1 | | |
| 50 | Товарищеские встречи | 2 | | 2 | | |
| 51 | Тактика свободного нападения | 2 | 1 | 1 | | |
| 52 | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 53 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 54 | Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 55 | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 56 | Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 57 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | серединой лба. Игра | | | | | |
| 58 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 59 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 60 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил. | 2 | 1 | 1 | | |
| 61 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 62 | Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 63 | Товарищеские встречи | 2 | | 2 | | |
| 64 | Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 65 | Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 66 | Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 67 | Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 68 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановки мяча. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 69 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|--------|--|-----|----|----|--|--|
| | Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра | | | | | |
| 70 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра. | 2 | 1 | 1 | | |
| 71 | Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра | 2 | 1 | 1 | | |
| 72 | Итоговое занятие. Нормативы и контрольные испытания | 2 | | 2 | | |
| Итого: | | 144 | 67 | 77 | | |

Содержание программы

Двух часовое занятие состоит из следующих частей:

1. Разминка 15-20 мин.
2. Основная учебная часть 65-20 мин.
3. Игровая часть 30-60 мин.
4. Восстановление 5-10 мин.
5. 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. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

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

Практика.

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.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

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

Практика.

- Пробегание 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.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Ребята учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

4. Техническая подготовка.

Теория.

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

Практика.

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.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучающиеся второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

Удары с полулета,

Удары с лета.

Остановки мяча туловищем.

Остановки мяча головой.

Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

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

Практика.

- 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.

6. Учебные и контрольные игры

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

- То же 7x7 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, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

7. Теоретическая подготовка.

Теория.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.

- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

- Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.

- Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды, и обуви.

- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.

- Просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением.

8. Итоговое занятие. Нормативы и контрольные испытания

Практика.

(Приложение 1)