

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
ФУТБОЛ

1 год обучения
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет
Группа № 1

Разработчик: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Первый год обучения

Задачи:

Обучающие:

1. научить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. научить выполнять технико-тактические действия футболиста
3. научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающая:

1. развить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувиркаться.
2. развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность.
3. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

1. сформировать доброжелательное отношение друг к другу.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные результаты:

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать основные правила игры в футбол.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Название раздела, темы	Кол-во часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2	Техника безопасности. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	1	1		
3	ОРУ техника нападений. Игра.	2		2		
4	ОРУ техника нападений. Игра.	2		2		
5	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2	1	1		
6	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2	1	1		

7	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2	1	1		
8	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2		2		
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2		2		
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2		2		
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	1	1		
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	1	1		
13	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2		2		
14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2	1	1		
15	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2		2		
16	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2		2		
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	1	1		
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	1	1		
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2		2		
20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2		2		
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2		2		
22	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2		2		
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	1	1		
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	1	1		
25	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	1	1		
26	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2		2		
27	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2	1	1		
28	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2		2		

29	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	1	1		
30	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2		2		
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2		2		
32	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2		2		
33	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	1	1		
34	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	1	1		
35	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	1	1		
36	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	1	1		
37	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	1	1		
38	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	1	1		
39	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
40	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
41	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2	1	1		
42	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2		2		

43	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
44	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2		2		
45	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2	1	1		
46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2		2		
47	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	1	1		
48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2		2		
49	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2		2		
50	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2		2		
51	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2		2		
52	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2		2		
53	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2		2		
54	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2		2		
55	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2	1	1		
56	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2		2		
57	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2		2		
58	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2		2		
59	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2		2		
60	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2		2		
61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2	1	1		
62	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2		2		

63	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2		2		
64	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2		2		
65	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2		2		
66	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2		2		
67	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2		2		
68	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2		2		
69	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2		2		
70	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2		2		
71	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2		2		
72	Контрольное занятие.	2		2		
	Итого	144ч				

Содержание программы

Двух часовое занятие составляет 90 минут и состоит из следующих частей:

1. Теория 5-10 мин.
2. Разминка 15-20 мин.
3. Основная учебная часть 65-20 мин.
4. Игровая часть 30-60 мин.
5. Восстановление 5-10 мин.
6. Разбор занятия и подведение итогов 5-10 мин.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревновании.

Практика. ОФП. 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 общекомандной 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 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, 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. Контрольное занятие.

Практика.

Контрольная игра. (Приложение 1)