

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

ФУТБОЛ

Группа 2

Возраст учащихся: 11 – 15 лет

Срок реализации: 2 года

**Разработчик: Балаш Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования**

Рабочая программа на 2022-2022 учебный год

Второй год обучения

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 учащихся.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

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

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 «патриотизм».
- продолжат 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.	Содержание занятия	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	По факту	По плану
1.	Техника безопасности. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	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	2	1	1		

	мяча стопой.					
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	2	1	1		
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	2	1	1		
6.	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	2	1	1		
7.	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	2	1	1		
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	2	1	1		
9.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	2	1	1		
10.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2	1	1		
11.	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	2	1	1		
12.	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	2	1	1		
13.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	2	1	1		
14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	2	1	1		
15.	Упражнения для развития	2	1	1		

	силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.					
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	2	1	1		
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	2	1	1		
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	2		2		
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.	2		2		
20.	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	2	1	1		
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	2	1	1		
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	2	1	1		
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	2		2		
25.	Товарищеские встречи	2		2		
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча	2	1	1		

	внутренней частью подъема в парах.					
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	2	1	1		
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	2	1	1		
29.	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		
30.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	2	1	1		
31.	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	2	1	1		
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	2	1	1		
33.	Товарищеские встречи.	2		2		
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	2	1	1		
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар	2	1	1		

	по летящему мячу внешней частью подъема. Игра					
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
37.	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	2	1	1		
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	2	1	1		
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	2	1	1		
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	2	1	1		
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	2	1	1		
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	2	1	1		
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	2	1	1		

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

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

	ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра					
67.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов останова мяча. Игра	2	1	1		
68.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	2	1	1		
69.	Товарищеские встречи	2		2		
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		2		
72.	Итоговое занятие.	2		2		
	Итого:	144	55	89		

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.

Второй год обучения

1. Техника безопасности.

Теория Техника безопасности на занятиях, на массовых мероприятиях.

Практика.

Выполнение заданий на выявление уровня первоначальных умений. Опрос. Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности, поведение в экстремальных ситуациях, личная гигиена, медицина..

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.

Во время второго года обучения, занимающиеся продолжают выполнять вышеизложенные упражнения, увеличивая частоту и нагрузку, изменяя порядок выполнения комплексов упражнений и их сочетаний, улучшая качество исполнения.

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 2х3, 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. Учащиеся 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. Учащиеся 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.

На втором году обучения активно продолжают осваивать основные индивидуальные и групповые тактические действия. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого учащегося. При этом особое внимание уделяется индивидуальным особенностям, способностям, физическому развитию, уровню технических и тактических умений каждого юного футболиста. На этом этапе обучения, исходя из общих командных задач, которые ставятся перед учащимися по изучению системы игры или общекомандных тактических действий, я, как тренер, разрабатываю ряд упражнений игровых комбинаций, «обыгрывая» юных футболистов на определенных местах в команде. Основой для определения игрового амплуа юного футболиста служат его склонности и возможности, желание и умение выполнять определенные игровые действия на футбольном поле.

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:

- Анализ событий, происходящих в Первенстве РФ, СПб, турнира «Кожаный мяч».

- Изучении истории отдельных футбольных команд.
- Знакомство учащихся с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- Техника безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.
- Чтение книг по спортивной тематике.
- Встречи со специалистами футбола: видными спортсменами, тренерами, судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

8. Нормативы и итоговые испытания.

Практика. Испытания. (Приложение 1)