

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга**
198411 г.Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 417
«19» августа 2019
Т.М.Виролайн Т.М.Виролайн

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

"ФУТБОЛ"

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 7-15 лет
Год обучения: 1

Разработчик: Трофимов Сергей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Футбол». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся. Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет.

Условия реализации программы:

Первый год обучения рассчитан на 144 часа за учебный год, по 2 часа 2 раза в неделю. Количество детей в группе 15 человек, желающих заниматься футболом и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям активным спортом.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- дать необходимые базовые знания в области раздела физической культуры и спорта – футбола
- обучить воспитанников технике и тактике футбола
- научить заниматься индивидуально и в коллективе.

Развивающие:

- развитие силы, выносливости мышц, скоростные возможности, координационные способности
- содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся
- формировать культурно-гигиенические навыки.

Воспитательные:

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, пропаганда здорового образа жизни.
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.
- воспитание культуры;
- формирование поведения в обществе.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Предметные результаты

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

К концу 1 года обучения физическая подготовленность должна соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся (школьная программа по физической культуре) Каждый учащийся должен обладать техникой и тактикой игры.

Содержания программы 1-ый год обучения

Раздел № 1. Вводное занятие.

Теория: Место для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий по футболу. Специальное оборудование. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Спортивный костюм и обувь. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России.

Теория: Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Раздел № 3. Правила игры в футбол

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды. Права и обязанности игроков. Обязанности судей.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Понятие о способности к физическому совершенствованию. Способы физической подготовки, тренировки, зарядки. Способы выполнения упражнений. Контрольные нормативы.

Практика. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с изменением направления, скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, в парах. Акробатические упражнения. Перекаты, кувырки. Упражнение в висах и упорах. Прыжки в длину, высоту, с места, с разбега. Метание мячей на дальность и в цель. Имитация технических приемов игры в футбол. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий. Подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Раздел № 5. Техника игры в футбол

Теория: Технические приемы.

Практика:

Виды ударов

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары: удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром.

Удары по мячу головой

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров;

Финты

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

Отбирание мяча

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего

навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Раздел № 6. Тактика игры в футбол

Теория: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

Практика: *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнулись друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Раздел № 7. Соревнования по футболу

Теория: Этика спортивного соперничества. Правила противоборства. Нормы спортивной этики. Действия учащихся на соревнованиях. Азы судейской практики.

Практика: Посещение соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство соревнований.

Раздел № 8. Контрольные и итоговые занятия

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год. Опрос учащихся об удовлетворённости результатами обучения, участия в соревнованиях, изменения физической формы, оздоровления организма.

Практика. Проведение блиц-соревнований или подвижной игры по выбору учащихся.

Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (зачёт)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДЕН
Приказом № 90
от « 29 » августа 2019 г.
Директор ГБОУ школы № 417
_____ М.Б. Трофимова

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Футбол»

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 1 года обучения

педагога Трофимова Сергея Юрьевича

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов по разделам и темам		
			Всего	Теория	Практика
1.	7.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История футбола. Двусторонняя игра	2	1	1
2.	09.09	История Футбола в России. Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
3.	14.09	Физкультура и спорт. Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
4.	16.09	Разминка, удары по мячу, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
5.	21.09	Разминка, техническая подготовка, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
6.	23.09	Разминка, офп, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
7.	28.09	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
8.	30.09	Разминка, минитурнир	2	0,5	1,5
9.	05.10	Разминка, беговые упражнения, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
10.	07.10	Разминка, офп, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
11.	12.10	Разминка, техническая подготовка, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
12.	14.10	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
13.	19.10	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
14.	21.10	Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
15.	26.10	Разминка, игра в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
16.	28.10	Разминка, обводка стоек, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
17.	02.11	Минитурнир	2		2
18.	09.11	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
19.	11.11	Разминка, ОФП, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
20.	16.11	Разминка, игры в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
21.	18.11	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
22.	23.11	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
23.	25.11	Разминка, подвижные игры, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
24.	30.11	Разминка, минитурнир	2		2

25.	02.12	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
26.	07.12	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
27.	09.12	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
28.	14.12	Разминка, подвижные игры, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
29.	16.12	Разминка, ОФП, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
30.	21.12	Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
31.	23.12	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
32.	28.12	Разминка, техническая подготовка, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
33.	30.12	Минитурнир	2		2
34.	11.01	Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
35.	13.01	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
36.	18.01	Разминка, удары по мячу, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
37.	20.01	Разминка, техническая подготовка, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
38.	25.01	Разминка, офп, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
39.	27.01	Разминка, игра в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
40.	01.02	Разминка, обводка стоек, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
41.	03.02	Минитурнир	2	0,5	1,5
42.	08.02	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
43.	10.02	Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
44.	15.02	Разминка, игра в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
45.	17.02	Разминка, офп, бег, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
46.	22.02	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
47.	24.02	Разминка, техническая подготовка, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
48.	29.02	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
49.	02.03	Минитурнир	2		2
50.	07.03	Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
51.	09.03	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
52.	14.03	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
53.	16.03	Разминка, офп, двусторонняя игра	2	0,5	1,5

54.	21.03	Разминка, игра в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
55.	23.03	Разминка, удары по воротам , двусторонняя игра	2	0,5	1,5
56.	28.03	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
57.	30.03	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
58.	04.04	Разминка, минитурнир	2		2
59.	06.04	Разминка, ведение мяча, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
60.	11.04	Разминка, офп, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
61.	13.04	Разминка, игра в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
62.	18.04	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
63.	20.04	Разминка, обводка стоек, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
64.	25.04	Разминка, офп, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
65.	27.04	Разминка, удары по мячу, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
66.	02.05	Разминка, минитурнир	2	0,5	1,5
67.	04.05	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
68.	11.05	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
69.	16.05	Разминка, игра в пас, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
70.	18.05	Разминка, эстафеты, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
71.	23.05	Разминка, удары по воротам, двусторонняя игра	2	0,5	1,5
72.	25.05	Итоговое занятие. Разминка. Минитурнир.	2	0,5	1,5
		Итого	144	34	110