

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2022
Протокол № 9

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №293 от «30» 08 20 22
Директор ГБОУ лицей №378
 С.Ю.Ковалюк



Рабочая программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 8-9 лет
Первый год обучения

Разработчик программы:
Степанов Эдуард Олегович,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 8-9 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и стратегии футбола, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Образовательные задачи

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в футбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Развивающие задачи.

- развитие внимания, воображение у учащихся
- формирование у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

Воспитательные задачи.

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения футбола и развитие его в России.

2. Правила игры в футбол Места занятий оборудование. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

-Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

-Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

-Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

- **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.(масса 1 – 2 кг.)** 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.

- **Легкоатлетические 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. Челночный бег 3x10

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). 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. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

4. Техника игры в футбол

Теория:

- Правила футбольной техники :

- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры вратаря

Практика:

- Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

- Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

- Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

- 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

- 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).

- Остановка мяча

- Ведение мяча

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

- **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.

- **Приёмы 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.

5. 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 столкнуться 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.

6. Игровой тренинг.

Теория:

- Правила игры в футбол;
- Правила поведения на футбольном поле

Практика:

Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

7. Соревнования по футболу

Теория:

- Правила поведения во время соревнований, матчей

Теория:

- Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

8. Контрольное задание.

Теория:

- Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

9. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- Будут приобретены теоретические и практические навыки выполнения упражнений ОФП вошедших в программу;
- Будут обучены правилам игры в футбол;
- Будут приобретены азы игры в футбол (тактика техника);

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий.

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение

30		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
31		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
32		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Участие в соревнованиях по футболу	2	Соревнование	Наблюдение Фиксация результатов
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
45		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение

63		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Участие в соревнованиях по футболу	2	Соревнование	Наблюдение Фиксация результатов
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение Фиксация результатов
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Участие в соревнованиях по футболу	2	Соревнование	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
ИТОГО;			144		