Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 27.08.2020
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 27.08.2020
№ 332-О

Рабочая программа объединения
«Обучение игре в футбол »
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2020-2021 год

Разработчик:
Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 26.08.2020
№ 1

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева
_____ 2020 г.

Пояснительная записка

Особенности третьего года обучения:

Данная программа направлена на общефизическую и технико-тактическую подготовку школьников.

Задачи

Обучающие:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально-волевые качества.

Развивающие:

- совершенствовать двигательные навыки.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Учащиеся будут знать:

- правила проведения самостоятельной разминки в футболе
- правила проведения занятия самостоятельно
- передвижение различными способами в нападении и защите
- историю развития футбола

Учащиеся будут уметь:

- судить школьные соревнования
- владеть индивидуальными навыками владения мячом
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите
- определять игровое место в составе команды
- совершенствовать технические приемы игры в футбол

Основными результатами освоения программы педагог считает:

- укрепление здоровья детей
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного учебного года
- проявление устойчивого интереса к занятиям футболом и физической культурой
- умение продолжать занятия самостоятельно

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие. Теоретические требования к игре. Охрана труда.

Теория:

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов в соревнованиях мирового значения для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Федерация футбола в России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди мастеров. Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков поля.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; разгибание рук в упоре лежа; круговые движения

туловища; повороты и наклоны с одноименным движением рук и ног; разноименные движения на координацию; отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.
Упражнения с набивными мячами (вес мячей 2-4 кг): броски набивного мяча одной и двумя руками через голову, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.
Акробатические упражнения: кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полёт – кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).
Легкоатлетические упражнения: бег 60 м, на скорость; повторный бег до 5х60м, 3х100м; медленный бег до 25 мин.; бег по пересеченной местности (кросс) до 2000м; бег 400 и 500м; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10м на дальность с разбега; толкание набивного мяча (1-2кг), ядра (3кг) с места, стоя боком к направлению метания.
Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, прыжок с поворотом 180 градусов, бег боком и спиной вперед; прыжки вверх с места и с разбега.
Специальные упражнения для развития быстроты: бег на 10-15 м из различных стартовых положений; ускорения на 10, 30, 60 м без мяча и с мячом; бег с прыжками; бег с изменением направления до 180 градусов; обводка стоек (на скорость).
Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики.

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика:

Удары по футбольному мячу ногами и головой на точность и дальность:
- удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением
- удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу
- удары подъемом по катящемуся и прыгающему мячу
- выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета.

Остановка мяча:
- подошвой внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом направо и налево
- остановка летящего мяча грудью с поворотом в сторону

Ведение мяча
- ведение серединой подъема и носком
- ведение всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу

Обманные движения (финты):
- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой)
- удар пяткой назад
- при ведении неожиданно остановить мяч
- выполнение обманных движений в единоборстве

Отбор мяча
-обучение умению выбирать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом

Вбрасывание мяча
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног
-вбрасывание на точность и дальность
Отбивание мяча
-в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря
Перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке
Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу
Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность

4. Техника игры

Теория:

Оценка целесообразности той или иной позиции своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективное использование технических приемов, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Выполнение обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Практика:

Упражнения для развития умении я» видеть поле».
Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.
Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия.
Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
Комбинация «пропуск мяча».
Развитие атаки из стандартных положений. Командные действия.
Тактика защиты.
Противодействие маневрированию. Совершенствование в перехвате мяча
Умение противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.
Умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
Умение взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных ситуаций.
Организация и построение «стенки».
Комбинации яс участием вратаря.
Умение выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно выбранной тактической системе в составе команды.
Организация обороны. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.
Тактика вратаря.
- умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот при ловле мячей
- введение мяча в игру
Учебные и тренировочные игры.

5. Соревнования

Практика:

Выполнение технических приемов в различных сочетаниях. Игровые упражнения с двумя игроками, двусторонняя игра по упрощенным правилам. Учебные и контрольные игры. Участие в турнирах.

6. Итоговое занятие

Практика:

Контрольные игры в футбол.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ заня-тия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Комплектование групп		журнал	сентябрь		-
2	Комплектование групп		журнал	сентябрь		-
3	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	индивиду-альная	беседа входящий контроль	сентябрь		2 часа, теория, практика
4	Спортивная одежда и обувь. Профилактика травматизма в футболе. Учебная игра.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5	Гигиена. Уход за телом. Режим дня для спортсмена. Учебная игра.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Учебная игра.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7	Площадка для игры в футбол и мини-футбол, их устройство, разметка. Способы контроля и самоконтроля занимающихся на основе нормативов.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8	Подвижные игры. Учебная игра в	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика

	футбол.					
9	Подвижные игры. Учебная игра в футбол.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10	Эстафеты. Учебная игра в футбол.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11	Эстафеты. Учебная игра в футбол.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12	Эстафеты. Учебная игра в футбол.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
13	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Учебная игра в футбол.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14	Акробатические упражнения. Учебная игра в футбол.	индивиду-альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15	Легкоатлетические упражнения. Учебная игра в футбол.	индивиду-альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16	Гимнастические упражнения. Учебная игра в футбол.	индивиду-альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17	Упражнения для развития силы: приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; перенос веса тела с левой ноги на правую; подъем ног за голову из положения лежа на спине	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18	Упражнения для ног: различные маховые движения ног,	групповая	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика

	приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительным и пружинящими движениями					
19	Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полу шпагат»; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21	Повторное про бегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях)	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22	Переменный и	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа,

	повторный бег с мячом					практика
23	Двусторонние игры	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24	Двусторонние игры	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25	Двусторонние игры	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
26	Двусторонние игры	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27	Виды ударов по мячу, техника их выполнения. Особенности ударов	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28	Остановка мяча. Способы остановки мяча. Техника выполнения	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
29	Основные правила, способы ведения мяча.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30	Основные правила и виды отбора мяча у противника	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31	Вбрасывание и ввод мяча. Правила и виды вбрасывания и ввода мяча	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32	Техника игры вратаря	индивиду-альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33	Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34	Удары по мячу ногой. Удары	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

	подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу					
35	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (способами)	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
36	Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	индивиду-альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37	Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные	индивиду-альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

	удары боковой частью лба. Удары на точность					
38	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90% (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся обстановки)	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90% (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся обстановки)	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40	Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90%. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений: на	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика

	высокой скорости движения с последующим ударом или рывком					
42	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
43	Ложные движения (финты)	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44	Ложные движения (финты)	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45	При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника «скрещивание»). Ложная передача партнеру	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46	При ведении имитировать	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика

	остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника «скрещивание»). Ложная передача партнеру					
47	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика

	определенные действия с мячом с целью его отбора					
49	Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору 2-3м). А также введение мяча в игру по мини-футбольным правилам	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51	Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52	Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика

	одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.					
53	Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
54	Групповые действия. Первоначальное обучение.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55	Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56	Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика

	свободном ударах, вбрасывание мяча.					
57	Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
58	Подвижные игры, баскетбол по упрощенным правилам.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59	Подвижные игры, баскетбол по упрощенным правилам.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60	Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61	Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
62	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	групповая	соревнования	апрель		2 часа, практика
64	Индивидуальные, групповые и	индивиду-альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика

	командные тактические действия в нападении и защите					
65	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	индивиду-альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66	Двусторонняя учебная игра	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67	Двусторонняя учебная игра	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
70	Участие в соревнованиях.	соревновательная	соревнования	май		2 часа, практика
71	Выполнение контрольных нормативов	индивиду-альная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72	Итоговое занятие.	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика