

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
От 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 44

«Футбол»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Лычкин Вячеслав Степанович

Рабочая программа группа № 44

Задачи программы:

Обучающие

- совершенствование приемов игры в футбол и тактических действий;
- тренировка специальных способностей (скоростно-силовых, прыжковой выносливости, быстроты реакции, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности юных футболистов;
- укрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- создание условий для социального самоопределения;
- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к профессиональной самореализации по данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого, профессионального интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09. 2021	31.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж поТ\Б
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини - футбола в России.	7	7		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	48	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	44	1	43	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини – футбол.	28	5	23	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	10	1	9	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	17	127	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Инструкция по Т.Б. Физическая культура и развитие футбола в России. Организация и проведения соревнований. Игра на удержание мяча, игра в квадрат.	2		
2.	Общая и специальная физическая подготовка упражнения на развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Обучения технике остановки и ведения мяча. Обманных движений на месте и при ведении мяча.	2		
3.	Разучивания техники остановки, ведения мяча, отбор, обманные движения ног на месте и на скорости. Игра по схеме ромб. Техника игры вратаря: перемещения и выходы из ворот.	2		
4.	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., бег с препятствиями 50 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
5.	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
6.	Обучения тактики игры в нападении и защите (индивидуальные и групповые действия игроков с мячом и без мяча). Отработка ударов средней и дальней дистанции. Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		
7.	Совершенствования техники ведения и остановки мяча, отбор мяча, точность удара. ОФП и СФП упр-я на скоростно-силовые упр-я, прыжковой выносливости. Игры по схеме ромб. Двусторонняя игра.	2		
8.	Обучение приему (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в	2		

	опорном положении. Разучивание удара серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат.			
9.	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Муниципальный этап.	2		
10.	ОФП и СФП. Разучивание приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Обучение удару внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
11.	ОФП и СФП. Совершенствование техники приема (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Игра громилы и ловкачи. Двухсторонняя игра.	2		
12.	Тактико-технические действия игроков с мячом и без мяча. Индивидуальные и групповые упражнения. Линейная защита, контратаки. Отработка ударов на точность попадания в цель. Игра с быстрым переходом из обороны в атаку.	2		
13.	ОФП и СФП. Совершен-я приема (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
14.	ОФП и СФП. Совершен-ие удара внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра в футбол сидя. Игра в гандбол. Двухсторонняя игра.	2		
15.	Разучивания техники удара по мячу внутренней, внешней частью стопы. Удар носком (заброс). Разучивание техники игры вратаря на выходах, перемещение в воротах, стойка вратаря.	2		
16.	Совершен-ие приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Игра на удержания мяча. Отработка ударов на силу и точность.	2		
17.	Правила игры в мини-футбол. Судейская практика (жесты) временной хронометраж. Игра в квадрат, по схеме треугольник. Отработка ударов на точность, силу. Двухсторонняя игра.	2		

18.	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей подошвой. Разучивание удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
19.	Подготовка к соревнованиям (тактико-техническая, теоретическая) Выработка плана на игру. Двухсторонняя игра.	2		
20.	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
21.	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. Общая и специальная физическая подготовка упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятия в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
22.	Гигиенические знания и навыки закаливания. ОФП. Отработка групповых и индивидуальных действий в защите и нападении. Быстрый переход из обороны в атаку. Удары средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
23.	Совершенство приема (остановка) катящихся мячей подошвой и удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Быстрый переход из обороны в атаку. Двухсторонняя игра.	2		
24.	Обучения приему (остановка) опускающихся мячей подошвой. Разучивание удара носком по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		
25.	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
26.	Разучивание приема (остановка) опускающихся мячей серединой подъема. Обучение удару «Откидка» мяча подошвой. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
27.	ОФП и СФП. Разучивания приема (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении. Наигрование различных комбинаций в быстрой атаке. Двухсторонняя игра.	2		

28.	Обучения индивидуальным действиям в атаке. Ведение и обводка. Отработка техники игры вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп. Игра на удержания мяч	2		
29.	Обучение техники отбора мяча накладыванием стопы. Отработка контратак с быстрым переходом из обороны в атаку. Игра в футбол сидя. Игра на удержания мяча.	2		
30.	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы. Разучивание удара внутренней частью подъема. Двухсторонняя игра.	2		
31.	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке. Открытие. Отвлечение соперников. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	2		
32.	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
33.	Обучение ловли мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватели.	2		
34.	Новогодний турнир ОДОД ФСН ГБОУ СОШ № 2 по футболу с другими школами района	2		
35.	Обучение тактике игры в нападении и защите (индивиду-ые и групп-ые действия с мячом и без мяча, коллективный отбор мяча при потери. Прессинг. Игра на удержания мяча.	2		
36.	Турнир на кубок ОДОД ФСН по футболу	2		
37.	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. ОФП и СФП. упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятие в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
38.	Обучение прием (остановка) опускающихся мячей бедром. Разучивание удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		

39.	Обучение ловли полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватель.	2		
40.	ОФП и СФП. Обучения приема (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы. Разучивание удара внешней частью подъема Игра на удержания мяча.	2		
41.	Разучивание удара серединой лба в прыжке. Игра на удержания мяча. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
42.	Обучения приема (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Разучивание удара бросок стопой Игра в футбол сидя. Игра в гандбол.	2		
43.	ОФП и СФП. Разучивание удара головой различными способами на дальность на короткое и среднее расстояние. Отработка стандартных положений: штрафные, угловые удары. Игра на удержание мяча.	2		
44.	Отработка передач в парах. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. ОФП и СФП. Игра в квадрат. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Двухсторонняя игра.	2		
45.	Обучения тактике отвлечение соперников (индивидуальные и групп-ые действия игрока). ОФП и СФП упр-я на развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости. Двухсторонняя игра.	2		
46.	Разучивание комбинации «Стенка». ОФП и СФП. Техника игры вратаря: ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
47.	Обучения тактике создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля при индивидуальных действиях игрока. Контратака с быстрым переходом из обороны в атаку.	2		
48.	Разучивания тактики игры при маневрировании игрока на отдельном участке поля. СФП занятие в тренажерном зале. Отработка ударов средней и	2		

	дальней дистанции. Игра по схеме ромб.			
49.	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., бег с препятствиями 60 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
50.	Разучивания тактики игры в атаке ведение и обводка. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку. ОФП и СФП. Двухсторонняя игра.	2		
51.	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Маневрирование. Двухсторонняя игра.	2		
52.	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол, пионербол, гандбол, обезвредить бомбу, попади в тренера, спящий дракон). Эстафеты. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
53.	Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. (занятие в тренажерном зале) Обучение ведения мяча серединой подъема. Разучивание финт «Проброс мяча мимо соперника» Игра в квадрат.	2		
54.	Разучивание техники игры вратаря. Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватель.	2		
55.	ОФП и СФП. Правила игры в футбол (судейская практика). Олимпийские игры и спорт в России. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
56.	Совершен-ия приема (остановка) опускающихся мячей бедром и удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Игра завоеватели. Двухсторонняя игра.	2		
57.	ОФП и СФП. Разучивание ведения мяча внутренней стороной стопы. Обучение удару с лёта серединой подъема. Игра на удержания мяча.	2		
58.	Обучения тактике игры в атаке с помощью передач на	2		

	каратке в одно- два касания. Игра в квадрат, розыгрыш мяча по схеме ромб.			
59.	Разучивание ведения мяча внутренней частью подъема. Обучение удару с лёта внутренней частью подъема. Игра ведение мяча в круге.	2		
60.	Разучивание ведения мяча внутренней частью подъема. Обучение удару с лёта внутренней частью подъема. Игра ведение мяча в круге.	2		
61.	Обучение техники выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции, удары пенальти. Двухсторонняя игра.	2		
62.	Разучивание тактики командных действий в позиционном нападении с использованием расстановки игроков 2+2. Игра в футбол сидя. Игра в гандбол. Игра спящий дракон.	2		
63.	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке командные действия. Комбинации при участии вратаря. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
64.	Здоровый образ жизни, гигиена спортсмена и его распорядок дня. ОФП и СФП упр-я на разв-я прыжковой выносливости, координации, быстроты реакции. Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	2		
65.	Обучения тактике игры в атаке (групповые действия) Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Игра в гандбол. Игра на удержания мяча.	2		
66.	ОФП и СФП. Разучивание техники игры вратаря: ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске. Игра Громилы и ловкачи. Отработка индивидуальных действий с мячом и без мяча в нападении.	2		
67.	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне. Опека соперника без мяча. Игра в футбол сидя. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку.	2		
68.	Обучения тактике игры: комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Игра по схеме	2		

	ромб.			
69.	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне (командные действия). Персональная оборона. Игра в квадрат. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Двухсторонняя игра.	2		
70.	Разучивание техники удара ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении. Игра по схеме ромб, игра на удержание. Двухсторонняя игра.	2		
71.	Обучения техники игры вратаря. Ловля мяча в броске летящих в стороне, ниже колен. Отработка стандартных положений: штрафные, угловые удары. Игра на удержание мяча. Двухсторонняя игра.	2		
72.	Итоговое занятие: Учебные игры. Разбор прошедших игр.	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы со спортивным оборудованием в спортивном зале и на стадионе. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Выявление максимальных физических способностей и двигательных возможностей организма у ребят. Восстановление физических способностей, а так же общее оздоровление организма. Пропаганда и агитация занятий физической культуры. Физическая подготовка воспитанников к труду, защите Родины.

3. Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадом и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).
- *обманные движения (финты)*. Закрепление пройденного. После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.
- *отбор мяча*: перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперниками, умение выбрать момент для отбора мяча.
- *техника игры вратаря*: основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, *общеразвивающих*;
- *акробатических повышенной сложности*;
- *для формирования осанки*;
- *легкоатлетические упражнения*. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком.
- *упражнения для развития быстроты*. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- *упражнения для развития ловкости*. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.
- *упражнения на развития выносливости*. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 15-25 мин.

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

4. Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

5. Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом*;
- *индивидуальные действия без мяча*;
- *групповые действия*;
- *тактика защиты*;
- *индивидуальные действия*;
- *групповые действия*;
- *тактика вратаря*.

6. Участие в соревнованиях по футболу

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

7. Медицинское обследование

Практика. Врачебный контроль для наблюдений за физическим состоянием обучающихся.

8. Контрольные испытания

Практика. Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

9. Итоговое занятие

Теория. Тестирование занимающихся по уровню освоения программы.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции, посещение матчей Первенства России по футболу.

Ожидаемые результаты обучения:

Предметные:

- знать историю развития Советского, Российского и мирового футбола;
- понимать значение гигиены и техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях футболом;
- осознавать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;

Метапредметные:

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- вести дневник самоконтроля.

Личностные:

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- контролировать эмоции, внимание, уверенность в себе;
- успешно совмещать школьной жизни с занятиями спортом;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности: кубкам мира, Европы, чемпионатам стран и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.