

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»

Руководитель

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор школы № 573  
Приморского района СПб  
\_\_\_\_\_  
И.В. Назарова  
Приказ № 72  
от « 31» августа 2022г.

Рабочая программа  
«Футбол»

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 2 года

4 часа в неделю (144ч.)

**Составитель:**

учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ № 573  
Приморского района Санкт-  
Петербург  
Ваулин Сергей Валериевич

2022 / 2023 учебный год  
Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

05.08.24 21:07 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

## Пояснительная записка

Рабочая программа по «Футболу» составлена для учащихся ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга на основе:

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом директора №58 от 20.05.2021;
- Локальным актом «Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 69 от 28.08.2020.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей";
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017. №617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение о школьном спортивном клубе;

### Направленность.

Образовательная программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена, в первую очередь, на укрепление здоровья, физическое совершенствование учащихся, формирование здорового образа жизни.

### Актуальность

В настоящее время важным элементом молодежной политики государства является приобщение учащихся к здоровому образу жизни, привлечение подростков к занятиям спортом и развитие физических данных. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что в результате её освоения в детях воспитывается коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувство ответственности за свои действия и поступки, спортивно-волевые качества.

### Объёмы и сроки освоения программы.

Общее количество часов – 144

Срок освоения программы – 2 года

Уровень: базовый

### Отличительная особенность программы.

Занятия футболом способствуют не только развитию физической, морально-волевой личности ребенка, но и формирует полноценный коллектив единомышленников.

### **Адресат программы.**

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки с 10 до 17 лет, демонстрирующие интерес к занятиям физической подготовкой и спортом, без медицинских противопоказаний.

### **Цель программы:**

Данной программы является укрепление физического здоровья и приобщения детей к систематическим занятиям спортом через овладение навыками игры в футбол.

### **Задачи программы:**

#### **- обучающая:**

- Познакомить с историей развития футбола;
- Обучить правилам игры в футбол;
- Основам техники, тактики, правилам судейства и организацией проведения соревнований;
- Обучить специальной терминологии и жестам судей.

#### **- развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать координационные движения, ловкость, быстроту;
- Развивать память и скорость мышления;
- Развивать коммуникативные качества личности ребенка;
- Развивать морально-волевые качества;
- Расширение спортивного кругозора детей

#### **- воспитательные:**

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

### **Условия реализации программы.**

**Возраст детей:** 10,11, 12, 13, 14, 15, 16,17 лет

#### **Формирование групп:**

Группы формируются на основании заявлений и допуска врача. Возможен допуск сразу на второй год обучения при прохождении тестирования, сдачи нормативов или собеседования. Возможны разновозрастные группы.

#### **Срок реализации:**

Программа рассчитана на полную реализацию в течение 2 лет:

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа.

#### **Режим занятий:**

2 раза в неделю по 2 часа, а также выезды на соревнования.

#### **Формы занятий:**

Командная, малыми группами, индивидуальная.

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

#### **Предметные:**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	
2	Общие основы футбол	6		6	тест
3	Общефизическая подготовка	6	14	20	зачёт
4	Специальная подготовка	6	14	20	
5	Техническая подготовка	6	20	26	зачёт
6	Тактическая подготовка	6	18	24	зачёт
7	Игровая подготовка	6	24	30	зачёт
8	Контрольные и календарные игры	2	12	14	
9	Итоговое занятие		2	2	зачёт
	<b>Итого часов в год</b>	40	104	144	

### Ожидаемый результаты 1 года обучения:

#### Знать:

- теоретические сведения о футболе, правила игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила охраны труда и пожарной безопасности;
- азы тактической подготовки

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

### Ожидаемые результаты 2 года обучения:

#### Знать:

- представление о футболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- как правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- технико-тактический арсенал игры в футбол;
- разнообразную игровую практику;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

**Календарно-тематический план.**

№п/п	дата	Тема урока	Основные вопросы и понятия	Деятельность учащихся
1		Родительское собрание	Знакомство с программой	
2		Комплектование групп		
3		Дополнительное собрание родителей и учащихся		
4		Вводный инструктаж объединения. Техника безопасности	Охрана труда и правил поведения.  Правила техники безопасности	
5		Просмотр навыков. Игровое занятие		Играют в футбол.
6		Просмотр навыков. Игровое занятие		
7		ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты</li> <li>- Упражнения для развития ловкости</li> <li>- Упражнения для развития гибкости</li> <li>- Упражнения для развития прыгучести.</li> <li>Удары по мячу головой</li> <li>- Остановка мяча.</li> <li>Ведение мяча.</li> <li>Нападение. Выход для получения мяча на свободное место.</li> <li>- Обманный выход для отвлечения защитника.</li> <li>- Розыгрыш мяча короткими передачами.</li> <li>- Атака ворот.</li> <li>- «Передай мяч и выходи».</li> <li>- Защита . Противодействие получению мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствуют физическую форму.</li> <li>Отрабатывают технику паса.</li> <li>Совершенствуют физическую форму.</li> <li>Отрабатывают остановку мяча.</li> </ul>
8		ОФП		
9		Обучение игре в пас		
10		Обучение игре в пас		
11		Передача мяча внутренней стороной стопы		
12		Передача мяча внутренней стороной стопы		
13		Передача мяча внешней стороной стопы		
14		Передача мяча внешней стороной стопы		
15		Передача мяча правой и левой ногой		
16		Передача мяча правой и левой ногой		
17		ОФП		
18		ОФП		
19		Остановка мяча		
20		Остановка мяча		
21		Остановка мяча с уходом		
22		Остановка мяча с уходом		

Документ подписан электронной подписью

23		Остановка мяча с закрыванием корпусом	- Противодействие выходу на свободное место.	Совершенствуют физическую форму. Отрабатывают удары по мячу.  Совершенствуют физическую форму.	
24		Остановка мяча с закрыванием корпусом	- Противодействие розыгрышу мяча.		
25		ОФП	- Противодействие атаке ворот .		
26		ОФП	- Подстраховка.		
27		Удары внутренней стороной стопы, подъёмом, носком	- Система личной защиты.		
28		Удары внутренней стороной стопы, подъёмом, носком	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-футбола.		
29		Удары с хода с прокатом			
30		Удары с хода с прокатом			
31		Удары слета, головой			
32		Удары слета, головой			
33		ОФП	<u>Практика</u>		
34		ОФП	- Отработка техники и тактики при игре в мини-футбол. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-футбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.		
35		Отработка действий в защите	азы тактической подготовки		Выполняют технико-тактические задания
36		Отработка действий в защите			
37		Действия в защите 5 на 4			
38		Действия в защите 5 на 4			
39		Подстраховка защитников, индивидуальные действия	индивидуальный двигательный режим		Совершенствуют физическую форму. Выполняют технико-тактические задания
40		Подстраховка защитников, индивидуальные действия			
41		ОФП			
42		ОФП			
43		Выход из под прессинга			
44		Выход из под прессинга			
45		Отработка выхода в контр атаку			
46		Отработка выхода в контр атаку			
47		Отработка выхода из обороны			
48		Отработка выхода из обороны			
49		ОФП			
50		ОФП			
51		Игровое занятие			
52		Игровое занятие			
53		Отработка прессинга			
54		Отработка прессинга			
55		Активная оборона			
56		Активная оборона			

Документ подписан электронной подписью

57		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
58		ОФП		Выполняют технико-тактические задания
59		Контроль мяча		
60		Контроль мяча		
61		Игра на удержание	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида	Играют в футбол.
62		Игра на удержание		
63		Игровое занятие		
64		Игровое занятие		
65		Игровое занятие		
66		Игровое занятие		
67		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
68		ОФП		Выполняют удары по мячу.
69		Удары по мячу		Выполняют технико-тактические задания.
70		Удары по мячу		
71		Игра «Квадрат»		
72		Игра «Квадрат»		
73		Игра на удержание		Совершенствуют физическую форму.
74		Игра на удержание		
75		ОФП		
76		ОФП		
77		Передачи в 1-2 касания	Выполняют технико-тактические задания.	
78		Передачи в 1-2 касания		
79		Выходы к воротам		
80		Выходы к воротам		
81		Игра 5 на 4	индивидуальный двигательный режим	Совершенствуют физическую форму.
82		Игра 5 на 4		
83		ОФП		
84		ОФП		
85		Кросс	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида	Совершенствуют физическую форму.
86		Кросс		
87		Удары		
88		Удары		
89		Игровое занятие	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида	Играют в футбол.
90		Игровое занятие		
91		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
92		ОФП		
93		Игра 3на 3		
94		Игра 3на 3		
95		Прессинг		Выполняют технико-тактические задания.
96		Прессинг		
97		Выход из прессинга		
98		Выход из прессинга		
99		ОФП	Совершенствуют физическую форму.	
100		ОФП		
101		Разбор угловых	азы тактической подготовки	Изучают тактику.
102		Разбор угловых		
103		Разбор аутов		
104		Разбор аутов		
105		Разбор штрафных		
106		Разбор штрафных		
107		ОФП	индивидуальный	Совершенствуют

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

108		ОФП	двигательный режим	физическую форму.	
109		Игровое занятие		Играют в футбол.	
110		Игровое занятие			
111		Скоростно-силовая работа		Совершенствуют физическую форму.	
112		Скоростно-силовая работа			
113		Техника обработки мяча		Выполняют технико-тактические задания.	
114		Техника обработки мяча			
115		ОФП		Совершенствуют физическую форму.	
116		ОФП			
117		Обводка игрока		Выполняют технико-тактические задания.	
118		Обводка игрока			
119		Финты			
120		Финты			
121		Выход 2 на 2			
122		Выход 2 на 2			
123		ОФП		Совершенствуют физическую форму.	
124		ОФП			
125		Игровое занятие		Играют в футбол.	
126		Игровое занятие		азы тактической подготовки	
127		Отработка стандартных положений			Отрабатывают стандартные положения
128		Отработка стандартных положений			
129		Тактическое занятие			Изучают тактику.
130		Тактическое занятие			
131		ОФП			Совершенствуют физическую форму.
132		ОФП			
133		Игра по заданию	Играют в футбол.		
134		Игра по заданию			
135		Игровое занятие	Подведение итогов года. Соревнования в группе.		
136		Игровое занятие			
137		Свободное занятие			
138		Свободное занятие			
139		ОФП		Совершенствуют физическую форму.	
140		ОФП			
141		Чемпионат среди занимающихся		Участвуют в чемпионате.	
142		Чемпионат среди занимающихся			
143		Итоговое занятие	Играют в футбол.		
144		Итоговое занятие			

**Оценочные и методические материалы**  
Методическое обеспечение образовательной программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

05.08.24 21:07 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91



№	Тема программы	Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Общие основы футбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, беседа, практические задания.	Литература, плакаты(строение человека, судейская жестикуляция) Правила судейства в футболе.	Контрольные тесты
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, работа в парах.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Контрольные нормативы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, практические занятия, работа в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, работа в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточные тесты
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, работа в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточные тесты
6	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, соревнования, товарищеские	Практические занятия, работа в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, товарищеские матчи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

		матчи, учебно- тренировочные и контрольные игры			
--	--	---	--	--	--

### Информационные источники:

#### Для педагога:

1. **Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – М.: ФиС, 1972. – 123с., ил.**
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения.- М.; Академия, 2004г.
3. Официальные правила баскетбола.- М.; СпортАкадемПресс, 2000г.
4. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М.; ФиС, 1973
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М.; ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск; 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.; ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М.; ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара; 2002г
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М.; ФиС, 1981, 1985.

#### Для учащихся

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста.- М.; АСТ, 2007г.
2. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.- М., АСТ, 2006г.
3. Евгений Гомельский. Игра гигантов.- М.; ВАГРИУС, 2004г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.; Ф и С, 2002г.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.- М.; Фис, 1999г.
6. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев; Радянська школа, 1989.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

05.08.24 21:07 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91