

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

Рекомендована к
использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 573
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 16.05.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 20.05.2024 № 54/3
Директор ГБОУ школы № 573
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ И.В.Назарова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Спортивной направленности
«Футбол»

Приложение № 2 к основной образовательной программе
основного общего образования (ООП ООО)

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

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

2024 / 2025 учебный год
Санкт-Петербург

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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: 9,10 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	Общefизическая 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
	Итого часов в год	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 индивидуальной 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 знакомство с учащимися		
4		Вводный инструктаж объединения. Техника безопасности	Охрана труда и правил поведения. Правила техники безопасности	
5		Просмотр навыков. Игровое занятие	Оценивание умений учащихся	Играют в футбол.
6		Просмотр навыков. Игровое занятие		
7		ОФП	- Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести. Удары по мячу головой - Остановка мяча. Ведение мяча. Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами. - Атака ворот. - «Передай мяч и выходи». - Защита . Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие	Совершенствуют физическую форму. Отрабатывают технику паса.
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 на месте		
20		Остановка мяча в определенной зоне		
21		Остановка мяча с уходом		
22		Остановка мяча с уходом в сторону		
23		Остановка мяча с		

Документ подписан электронной подписью

		закрыванием корпусом	розыгрышу мяча.	
24		Остановка мяча с закрыванием корпусом	- Противодействие атаке ворот .	
25		ОФП	- Подстраховка.	Совершенствуют физическую форму.
26		ОФП	- Система личной защиты.	
27		Удары внутренней стороной стопы, подъёмом, носком	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-футбола.	Отрабатывают удары по мячу.
28		Удары внутренней стороной стопы, подъёмом, носком		
29		Удары с хода с прокатом вперед		
30		Удары с хода с прокатом в сторону	<u>Практика</u>	
31		Удары слета ногой, головой	- Отработка техники и тактики при игре в мини-футбол.	
32		Удары слета ногой, головой	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-футбола.	Совершенствуют физическую форму.
33		ОФП	- Товарищеские игры с командами соседних школ.	
34		ОФП	- 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 4 на 3		
39		Подстраховка защитников, индивидуальные действия	индивидуальный двигательный режим	
40		Подстраховка защитников, индивидуальные действия		
41		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
42		ОФП		
43		Выход из под прессинга		Выполняют технико-тактические задания
44		Выход из под прессинга		
45		Отработка выхода в контр атаку		
46		Отработка выхода в контр атаку	Рассказ, объяснение и показ что именно требует преподаватель	
47		Отработка выхода из обороны		
48		Отработка выхода из обороны		
49		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
50		ОФП		
51		Игровое занятие		Играют в футбол.
52		Игровое занятие		
53		Отработка прессинга	объяснение как именно надо осуществлять прессинг	Выполняют технико-тактические задания
54		Отработка прессинга		
55		Активная оборона		
56		Активная оборона		
57		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
58		ОФП		
59		Контроль мяча в парах, в		Выполняют технико-

Документ подписан электронной подписью

		тройках		тактические задания	
60		Контроль мяча			
61		Игра на удержание мяча	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			
69		Удары по мячу по воротам		Выполняют удары по мячу.	
70		Удары по мячу по воротам			
71		Игра «Квадрат» 3/3		Выполняют технико-тактические задания.	
72		Игра «Квадрат» 4/4			
73		Игра на удержание мяча			
74		Игра на удержание мяча			
75		ОФП		Совершенствуют физическую форму.	
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 700м		Совершенствуют физическую форму.	
86		Кросс 900м			
87		Удары с лета		Выполняют удары по мячу.	
88		Удары с места			
89		Игровое занятие		технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида	Играют в футбол.
90		Игровое занятие			
91		ОФП			
92		ОФП			
93		Игра 3на 3			Выполняют технико-тактические задания.
94		Игра 3на 3			
95		Прессинг			
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 двигательный режим	Совершенствуют физическую форму.	
108		ОФП			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.08.24 21:55 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

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 с сопротивлением		Выполняют технико-тактические задания.
118		Обводка игрока		
119		Финты		
120		Финты		
121		Выход 2 на 2		
122		Выход 3 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	Разбор игровых действий	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.	
136		Игровое занятие	Соревнования в группе.	
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.подведение итога года		

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

07.08.24 21:55 (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	Индивидуальна, 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	Индивидуальна, 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 тест
5	Тактическая подготовка	Индивидуальна, 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 тест
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

07.08.24 21:55 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91