

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: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 573
Приморского района Санкт-
Петербурга
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 | | | Выполняют удары по мячу. |
| 69 | | Удары по мячу по воротам | | | Выполняют технико-тактические задания. |
| 70 | | Удары по мячу по воротам | | | |
| 71 | | Игра «Квадрат» 3/3 | | | |
| 72 | | Игра «Квадрат» 4/4 | | | |
| 73 | | Игра на удержание мяча | | | |
| 74 | | Игра на удержание мяча | | | |
| 75 | | ОФП | | Совершенствуют физическую форму. | |
| 76 | | ОФП | | Выполняют технико-тактические задания. | |
| 77 | | Передачи в 1-2 касания | | | |
| 78 | | Передачи в 1-2 касания | | | |
| 79 | | Выходы к воротам | | | |
| 80 | | Выходы к воротам | | | |
| 81 | | Игра 5 на 4 | | | |
| 82 | | Игра 5 на 4 | | | |
| 83 | | ОФП | индивидуальный двигательный режим | Совершенствуют физическую форму. | |
| 84 | | ОФП | | Совершенствуют физическую форму. | |
| 85 | | Кросс 700м | | Выполняют удары по мячу. | |
| 86 | | Кросс 900м | | | |
| 87 | | Удары с лета | | | |
| 88 | | Удары с места | | | |
| 89 | | Игровое занятие | технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида | Играют в футбол. | |
| 90 | | Игровое занятие | | Совершенствуют физическую форму. | |
| 91 | | ОФП | | Выполняют технико-тактические задания. | |
| 92 | | ОФП | | | |
| 93 | | Игра 3на 3 | | | |
| 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 21:54 (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 21:54 (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

07.08.24 21:54 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91