



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2020 № 90



А. А. Бушмакина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«футбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаев Николай Павлович,

Задачи 1 года обучения

Спортивно-оздоровительный этап

Обучающие:

- Обучение основам теории и методики футбола;
- Дать знания по владению мячом;
- Приобщать детей к занятиям спортом;
- Дать знания о тактических и технических действиях в футболе.

Развивающие:

- Развивать координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развивать привычку к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Развивать интерес к футболу;
- Воспитывать нравственные качества личности;
- Развивать коммуникативный потенциал личности.

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила техники безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Теоретические сведения по разделу «футбол»

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. История игры (кто изобрел и когда). В чем основная суть игры. История Российского футбола. Премьер-лига и футбольные клубы России. Какие турниры и первенства бывают. Формирование знаний о спорте №1 в мире.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими физическими упражнениями и спортивными играми с элементами футбола.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

4. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу.

Практика: Обучение навыкам пластичного футбола, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в футболе, отработка упражнений на развитие данных качеств.

Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

5. Техническая подготовка

Теория: Понятие о технике. Историческое усложнение технических упражнений.

Практика:

Знакомство с техническими приемами и их отработка в тренировке и в учебной игре. Техника передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Техника ведения мяча. Техника обманного движения. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать стопой, технические упражнения на развитие данных способностей.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Знать и иметь представление:

- Об истории зарождения футбола как игры;
- Об основных элементах футбола;
- О способах движения и передвижения в футболе;
- О видах ударов и передач в футболе;
- О видах спортивных и подвижных игр с элементами футбола.

Уметь:

- Самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Правильно выполнять удары по мячу;
- Жонглировать мячом не менее 10 раз обеими ногами;
- Выполнять удары по мячу левой и правой ногами.

Демонстрировать:

Выполнение контрольных нормативов

Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год 1 год обучения

Даты занятий объединения	Содержание занятий	Количество часов
	1. Вводное занятие. Формирование группы. Инструктаж по Технике безопасности. Правила игры.	2
	2. Теоретические сведения по разделу «Мини-футбол» Введение в технику игры. Основные понятия, термины. Правила игры.	2
	1) Правила игры. Изучение игровых позиций.	2
	2) Изучение правил большого футбола. Футбольная терминология.	2
	3) Изучение игровых ситуаций в атаке и защите.	2
	3. Общефизическая подготовка. Бег на выносливость.	2
	1) Общая физическая подготовка (ОФП) Скоростное ведение мяча. Развитие ловкости посредством подвижных игр.	2
	2) Прыжки с места в длину. Ведение мяча на скорости, с преодолением препятствий. Обводка фишек.	2
	3) Прыжки в высоту с места. Остановка мяча на скорости. Развитие выносливости.	2

	4) Развитие скоростной выносливости путём гладкого бега с ускорениями. Передачи мяча на скорости.	2
	5) Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по лестнице.	2
	6) Подтягивания на перекладине. Отжимания от пола. Прыжки в длину с разбега.	2
	7) Ускорения на короткие дистанции с мячом. Развитие координационных навыков.	2
	8) Гладкий бег на развитие дистанционной выносливости. Прыжки вверх с места.	2
	9) Развитие ловкости игровым методом. Подвижная игра «Хвостики»	2
	10) Прыжки в высоту с разбега. Кувырок вперёд из положения упор присев.	2
	11) Выполнение кувырков вперёд из положения упор присев для развития координационных способностей.	2
	12) Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств. Развитие выносливости посредством игры «Рыбаки и рыбки»	2
	13) Отжимания от пола. Подтягивания на высокой перекладине. Кросс 1000 метров.	2
	4. Тактическая подготовка.	2
	1) Изучение игровых позиций. Разбор действий игроков защитной линии.	2
	2) Изучение тактической составляющей игры. Разбор позиций на поле. Роли игроков на поле.	2
	3) Отработка взаимодействия полевых игроков и вратаря. Передвижение по площадке с сохранением игровой формации.	2
	4) Игра «Квадрат». Изучения понятия «открывание»	2
	5) Изучение понятия «зона игрового поля». Изучение тактической схемы «Ромб»	2
	6) Изучение тактической схемы «2-2» в рамках игры. Передачи мяча в четвёрках с сохранением игровой формации.	2
	7) Изучение понятия «Обыгрыш». Обыгрыш в парах с сопротивлением.	2
	8) Обыгрыш соперника на ограниченном участке игровой площадки. Изучение понятия «Отбор мяча».	2
	9) Игровые квадраты. Открывание под мяч.	2
	10) Определение игровых позиций на поле. Изучение обязанностей игрока на определённой позиции.	2
	11) Отработка с защитниками коллективного отбора. Применение чистого отбора. Верховая борьба за мяч.	2
	12) Отработка с нападающими позиционной игры. Удары по воротам с различной дистанции.	2
	13) Отработка с вратарями выходов 1 на 1. Отражение ударов со средней и короткой дистанции. Управление игрой с вратарской позиции.	2
	14) Изучение понятия «Командная игра». Учебная игра для закрепления тактических навыков	2
	15) Отработка навыков игры 2 в 2 с активным отбором мяча.	2

	Применение обманных движений при выходе 1 на 1 с вратарём.	
	16) Игровые квадраты. Развитие командной игры. Передачи мяча в тройках на время.	2
	17) Отработка навыков игры 1 в 1, с последующим ударом по воротам.	2
	18) Отработка навыков игры 4 в 4 с сохранением игровой формации.	2
	19) Отработка навыков игры 3 в 3 с удержанием мяча в треугольнике. Тактическая подготовка.	2
	20) Отработка выхода из обороны в атаку, с применением длинного паса.	2
	21) Изучение тактической схемы 1-3 в рамках игры. Применение тактических перестроений во время тренировочной игры.	2
	22) Изучение схемы 2-1-1 с использованием вратаря в роли 3 защитника.	2
	5. Техническая подготовка.	2
	1) Изучения приёма и передачи мяча внутренней стороной стопы. Выполнение средних и дальних передач в пределах спортивного зала.	2
	2) Передачи мяча внутренней стороной стопы правой и левой ноги	2
	3) Передачи мяча внутренней стороной стопы правой и левой ноги	2
	4) Изучение удара по мячу подъёмом ноги. Выполнение передачи мяча в штрафную площадь, с последующим приёмом и ударом по воротам.	2
	5) Удар по неподвижному мячу подъёмом правой и левой ноги.	2
	6) Удар подъёмом по катящемуся мячу без остановки в одно касание.	2
	7) Удар по мячу внутренней частью стопы. Удары по воротам на точность.	2
	8) Выполнение штрафных ударов со средней дистанции без сопротивления. Применение различных ударов.	2
	9) Выполнение передач подъёмом правой и левой ноги. Приём мяча внутренней и внешней стороной стопы.	2
	10) Ведение мяча внутренней стороной стопы. Обводка препятствий.	2
	11) Ведение мяча. Остановка мяча. Тактическая подготовка. Разбор игровых позиций в мини-футболе	2
	12) Передачи мяча в парах в два касания с остановкой мяча. Приём мяча внутренней стороной стопы.	2
	13) Передачи мяча в тройках со сменой мест. Остановка мяча подошвой.	2
	14) Ведение мяча подошвой правой и левой ноги. Передачи мяча на короткие и средние дистанции.	2
	15) Ведение мяча внешней стороной стопы, с последующим ударом по воротам.	2
	16) Ведение теннисного мяча. Ведение мяча с закрытыми	2

	глазами.	
	17) Изучение финтов, как средства обыгрыша соперника. Изучение обманного движения «Финт Мэтьюза»	2
	18) Обводка защитников посредством «финта Мэтьюза». Отработка действий в защите.	2
	19) Изучение финта «Переступание». Отработка обманных движений	2
	20) Изучение финта «Марсельская рулетка». Отработка финта «Переступание».	2
	21) Изучение финта «Эластико». Отработка финта «Марсельская рулетка».	2
	22) Применение ранее изученных обманных движений в рамках игровой тренировки.	2
	23) Изучение техники приёма мяча на грудь. Остановка мяча двумя касаниями.	2
	24) Выполнение длинных передач с места. Приём мяча на грудь, с последующим ударом по воротам.	2
	25) Выполнение обманных движений при ведении мяча. Остановка мяча на скорости. Изменение направления движения по сигналу.	2
	26) Жонглирование бедром правой и левой ноги. Изучение приёма мяча на бедро.	2
	27) Удар по мячу головой без прыжка. Жонглирование мяча головой до 5 раз.	2
	28) Выполнение верховой передачи «черпаком» на партнёра с последующим ударом головой. Жонглирование правой и левой ногой до 5 раз.	2
	6. Итоговое занятие	2