



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: третий

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«футбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаев Николай Павлович,

Задачи 3 года обучения

Учебно-тренировочный этап

Обучающие:

- Совершенствование знаний по теории и методике футбола;
- Сформировать навыки по владению мячом;
- Приобщать детей к занятиям спортом;
- Сформировать навыки технических и тактических действий в футболе.

Развивающие:

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

3. Воспитательные:

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

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Повторение техники безопасности на занятиях и на соревнованиях. Порядок выездных матчей. Разбор и совершенствование знаний по тактическим схемам и перестановкам в игре.

2. Теоретические сведения по разделу «мини-футбол»

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей футболистов. Цель специально физической подготовки - достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости. Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств.

Практика:

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 60 м. Бег с высокого старта 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, бег медленный 20-25 мин. Бег повторный 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м.

Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

4. Тактическая подготовка

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ видео выполнения тактических приёмов в исполнении лучших футболистов России и иностранцев.

Практика: Разбор в группах основных технико-тактических элементов игры (ведение мяча, удержание мяча, схемы игры и т.д.). Порядок выполнения угловых, штрафных ударов, а также пенальти. Применение в работе различных игровых упражнений (теннис-болл, и т.д.).

Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Проведение мастер-классов среди школ Московского района. Участие в соревнованиях международного уровня.

5. Техническая подготовка

Теория: Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ видео выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России и иностранцев.

Практика: Изучение обманных движений (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Знать и иметь представление:

- Об основах тактических действий в футболе;
- О психологической подготовке к матчу;
- Об основах построения учебно-тренировочного занятия;
- Об особенностях питания футболистов.

Уметь:

- Организовать и провести полноценное тренировочное занятие
- Осуществлять судейство в матчах
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом

Демонстрировать:

Выполнение контрольных нормативов

Контрольно-тематическое планирование

3 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 мини-футбола (футзала). Футзальная терминология.	2
	3) Изучение игровых ситуаций в атаке и защите.	2
	3. Общефизическая подготовка. Бег на выносливость.	2
	1) Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие ловкости. Кросс 800 метров. Проверка физической подготовленности.	2
	2) Прыжки с места в длину с разбега. Ведение мяча на скорости, с преодолением препятствий. Обводка фишек.	2
	3) Развитие ловкости. Подвижная игра «Ручной мяч». Прыжки в высоту с места. Развитие выносливости.	2
	4) Развитие скоростной выносливости. Попеременные ускорения на 60-90-120 метров.	2
	5) Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по лестнице. Приседания с грузом.	2
	6) Подтягивания на перекладине. Отжимания от пола. Прыжки в длину с места.	2
	7) Ускорения на короткие дистанции с мячом. Развитие координационных навыков. Подвижная игра «Караси и щуки»	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 способом «ножницы». Кувырок вперёд из положения упор присев.	2
	11) Выполнение кувырков вперёд из положения упор присев для развития координационных способностей. Подвижная игра «Невод».	2
	12) Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств. Развитие выносливости и ловкости посредством игры «Рыбаки и рыбки»	2
	13) Отрицательные подтягивания на высокой перекладине. Кросс 2000 метров.	2

	4. Тактическая подготовка.	2
	1) Разбор игровых позиций. Разбор действий игроков защитной и атакующей линий.	2
	2) Роли игроков на поле. Изучение тактических построений.	2
	3) Отработка взаимодействия полевых игроков и вратаря. Передвижение по площадке с сохранением игровой формации.	2
	4) Игра «Квадрат». Изучение понятия «открытие в свободную зону»	2
	5) Изучение понятия «зона игрового поля». Совершенствование игры по тактической схеме «2-1-1»	2
	6) Совершенствование игры по тактической схеме «1-1-2». Передачи мяча в четвёрках с сохранением игровой формации.	2
	7) Обыгрыш в парах с сопротивлением. Обыгрыш 1 в 2. Обыгрыш соперника на ограниченном участке поля.	2
	8) Обыгрыш соперника на ограниченном участке игровой площадки. Развитие навыков, способствующих качественному приёму мяча.	2
	9) Игровые квадраты. Открывание под мяч. Открывание игроков атакующей линии на свободное пространство.	2
	10) Закрепление игровых позиций на поле. Изучение обязанностей игрока на определённой позиции. Отработка передвижений игроков по площадке без мяча, с мячом.	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. Изучение понятия «Диагональная подстраховка» в обороне.	2
	15) Отработка навыков игры 3 в 2, 3 в 3 с активным отбором мяча. Применение обманных движений при выходе 1 на 1 с вратарём.	2
	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 и короткого пасов.	2
	21) Изучение тактической схемы 3-1 в рамках игры. Применение тактических перестроений во время тренировочной игры.	2
	22) Изучение схемы 2-1-1 с использованием вратаря в роли 3	2

	защитника.	
	5. Техническая подготовка.	2
	1) Совершенствование 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) Совершенствование 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. Ведение мяча с изменением направления движения.	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 глазами.	2
	17) Совершенствование финтов, как средство обыгрыша соперника.	2
	18) Обводка защитников посредством обманных движений. Отработка действий в защите. Выполнение чистого отбора.	2
	19) Использование проброса мяча и скоростного ведения как средство быстрого перехода из обороны в атаку. Отработка обманных движений. Выполнение обыгрыша 1 в 2.	2
	20) Выполнение ложного замаха во время ударов и передач. Выполнение обманных движений как средство обыгрыша соперника на ограниченном участке поля.	2
	21) Выполнение скоростного ведения с последующим прострелом в штрафную площадь. Жонглирование правой и левой ногой.	2
	22) Применение ранее изученных обманных движений в рамках игровой тренировки.	2

	23) Совершенствование техники приёма мяча на грудь. Остановка мяча одним касанием касаниям.	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) Розыгрыш стандартных положений. Расположение игроков во время подачи угловых.	2
	28) Исполнение стандартных положений. Жонглирование правой и левой ногой до 20 раз.	2
	6. Итоговое занятие	2