

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
От 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ



Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков

**Рабочая программа группа № 29**

**«Футбол»**

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

**Разработчик:**

Тренер-преподаватель

Птицын Алексей Андреевич

## Рабочая программа группа № 29

### Задачи программы первого года обучения

#### Обучающие

- обучение навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучение основам безопасного движения и перемещения на игровом поле, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, открывание, за бегание в свободную зону;
- обучение основам правильного паса, остановки, удара внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам и постановки удара на силу, на точность серединой подъема стопы.

#### Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

#### Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2021	31.05.2022	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	5	5		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	19	2	17	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	19	4	15	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини - футбол	18	5	13	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	7	1	6	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Календарно -тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Беседа о Т.Б. Игра в футбол.	1		
2	Работа на координационной лесенке. Комплекс ОФП. Обучение ведению мяча.	1		
3	Работа на координационной лесенке. Ведение мяча. Игра в футбол.	1		
4	Ведение мяча. Работа над техникой.	1		
5	Эстафеты без мяча, с мячом. Ведение мяча.	1		
6	Работа над техникой. Игра в футбол 3 на 3	1		
7	Ведение мяча. Разворот с мячом. Игра в футбол 3 на 3	1		
8	Развитие стартовой скорости. Ведение мяча. Игра в футбол.	1		
9	Работа на координационной лесенке. Развитие техники.	1		
10	Работа на координационной лесенке. Развитие техники.	1		
11	Ведение мяча. Игра в футбол 3 на 3	1		
12	Игра в «Ручной мяч». Развитие техники. Игра 1 на 1	1		
13	Эстафеты с мячом. Игра 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3. Игра в футбол.	1		
14	Работа на координационной лесенке. Прием мяча, передача.	1		
15	Работа на координационной лесенке. Прием-передача мяча.	1		
16	Игра в «Ручной мяч». Игра 3 на 3	1		
17	Развороты с мячом, изучение финтов. Игра 3 на 3	1		
18	Игра в «Ручной мяч». Игра 1 на 1	1		
19	Игра «Крабики». Работа над техникой. Игра 3 на 3	1		
20	Изучение финтов. Игра 1 на 1. Игра в футбол 3 на 3	1		

21	Работа на координационной лесенке. Изучение финтов.	1		
22	Игра «Ручной мяч». Изучение разворотов с мячом. Игра 3 на 3	1		
23	Отработка финтов. Игра в футбол.	1		
24	Отработка финтов. Игра в футбол.	1		
25	Игра в футбол.	1		
26	Игра в футбол.	1		
27	Игра в футбол. Работа на координационной лесенке.	1		
28	Работа на координационной лесенке. Ведение. Игра в «Крабиков».	1		
29	Работа на барьерах. Ведение мяча. Игра в «Догонялки с мячом».	1		
30	Игра с мячом «Охраняем замок». Футбол.	1		
31	Удары по воротам. Обводка конусов. Игра в футбол.	1		
32	Игра в футбол.	1		
33	Работа на координационной лесенке. Догонялки с мячом. Футбол.	1		
34	Работа на координационной лесенке. Игра «Ручной мяч». Игра в футбол.	1		
35	Работа на координационной лесенке. Ведение мяча через фишки. Игра в футбол.	1		
36	Работа на координационной лесенке. Игра в «Догонялки с мячом». Игра в футбол 3 на 3	1		
37	Отработка финтов. Игра 1 на 1. Игра в футбол.	1		
38	Отработка финтов. Игра 1 на 1; 2 на 2. Игра в футбол.	1		
39	Работа на координационной лесенке. Ч.б. с мячом. Игра в футбол.	1		
40	Работа на координационной лесенке. Игра «Ручной мяч». Игра 3 на 3 в футбол.	1		
41	Работа на барьерах. Игра 3 на 3 завести мяч в воротики. Футбол.	1		

42	Работа на барьерах. Игра 3 на 3 завести мяч в воротики. Футбол.	1		
43	Игра в «Ручной мяч». Игра в футбол.	1		
44	Работа на барьерах. Ведение мяча. Футбол 3 на 3; 4 на 4	1		
45	Работа на координационной лесенке. Игра в «Регби » по упрощенным правилам.	1		
46	Работа на барьерах. Игра в футбол 3 на 3	1		
47	Ведение мяча. Передачи в парах, в тройках. Игра в футбол.	1		
48	Игра 1 на 1. Изучение финтов. Игра в футбол 4 на 4	1		
49	Работа на барьерах. Игра в «Регби» по упрощенным правилам. Игра в футбол.	1		
50	Работа на барьерах. Игра в «Регби» по упрощенным правилам. Игра в футбол 3 на 3	1		
51	Игра в футбол 3 на 3; 4 на 4	1		
52	Ведение мяча. Отработка финтов. Игра 1 на 1. Игра в футбол 4 на 3	1		
53	Выход 2 в 1 на одни ворота. Игра в футбол.	1		
54	Выход 2 в 1 на одни ворота. Игра в футбол.	1		
55	Выход 3 в 2 на одни ворота. Игра в футбол.	1		
56	Выход 3 в 2 на одни ворота. Игра в футбол.	1		
57	Отработка финтов. Игра 1 в 1. Удары по воротам.	1		
58	Отработка финтов. Игра 1 в 1. Удары по воротам.	1		
59	Игра в «Квадрат» 4*1. Игра в футбол.	1		
60	Игра в «Квадрат» 4*1. Игра в футбол.	1		
61	Игра в «Квадрат» 4*1. Игра в футбол.	1		
62	Игра «Завести мяч в воротики» 3 на 3. Игра в футбол.	1		
63	Игра «Завести мяч в воротики» 3 на 3. Игра в футбол.	1		
64	Игра в футбол 3 на 3	1		

65	Игра в футбол 3 на 3	1		
66	Игра в футбол 3 на 3	1		
67	Игра в футбол 4 на 4	1		
68	Игра в футбол 4 на 4	1		
69	Игра в футбол 5 на 5	1		
70	Игра в футбол 5 на 5	1		
71	Игра в футбол 5 на 5. Итоговое занятие	1		
72	Игра в футбол 5 на 5. Итоговое занятие	1		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол.
- Инвентарь и оборудование для игры в футбол.

**Практика.** Игра в футбол.

### 2. Физическая культура и спорт в России

**Теория.** Значение физической культуры. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в футбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

**Практика.**

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель..

### 4. Техника игры в футбол

**Теория.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

**Практика.**

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Удары по мячу ногой.
- Удары по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Техника игры вратаря.

**5. Тактика игры в футбол**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

**Практика.** Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

**Тактика нападения.**

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Индивидуальные действия с мячом.*
- *Групповые действия.*

**Тактика защиты.**

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*
- *Тактика вратаря.*

**6. Участие в соревнованиях по футболу**

**Теория.** Правила проведения соревнований.

**Практика.** Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

**7. Итоговое занятие**

**Практика.** Турниры секции.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

**Предметные:**

- знать историю развития футбола в Санкт-Петербурге, футбольные клубы города;
- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила игры в мини - футбол;
- понимать роль капитана команды, его права и обязанности;
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини - футбол.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам



- знать правила использования спортивного инвентаря.

**Метапредметные:**

- уметь слаженно взаимодействовать в паре и командных действиях на игровом поле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию и быстрое принятие решения;

**Личностные:**

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- формирование желания и мотивации в дальнейшем заниматься футболом;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.