

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Разработана и принята»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
« 30 » августа 2022\_год

Протокол № 10

«Утверждаю»  
Директор  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Футболишка»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Второй год обучения

Автор - разработчик: Н.П.Аникеева,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 год

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Футболишка» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Актуальность* программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

*Новизна программы.* Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико – тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

*Педагогическая целесообразность.* Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет обучить основам игры в футбол. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, так же подготовке к соревнованиям различного уровня.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый воспитанник младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Учитель должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

***Цель программы:*** содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни путем приобщения к игре «Футбол».

### ***Образовательные задачи:***

- Дать представления о футболе, тактике и стратегии игры;
- выработать умение самостоятельно заниматься физической культурой;
- обучить самоконтролю за качественным состоянием здоровья;
- приобретение инструкторских навыков;
- научить навыкам оказания первой помощи при травмах;

### ***Развивающие задачи:***

- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции в спорте;
- формировать морально - волевые качества;
- развить базовые двигательные качества: быстрота, выносливость, гибкость, сила;

### ***Воспитательные задачи:***

- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

#### **Условия реализации образовательной программы.**

Данная программа рассчитана на детей 11-18 лет. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятию по футболу.

#### **Срок реализации программы**

Данная программа на 1 год обучения. Реализация программы возможна с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Режим занятий**

1 год 144 часа (4 часа в неделю), 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Формы организации занятий**

-групповая,  
-тренировочные соревнования.

#### **Формы итогового контроля**

-участие соревнованиях различного уровня;  
- выполнение спортивных нормативов.

### **II. 1.Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п./п.	Тема	Количество учебных часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Комплектование группы	4	-	4
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	-
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2
4	Физическая подготовка	26	2	24
5	Специальная физическая подготовка	26	2	24
6	Техника игры	36	4	32
7	Тактика игры	36	4	32
8	Итоговые занятия	10	-	10
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### **III.1.Содержание 1 года обучения**

#### **1. Комплектование группы.**

**Практика:** Собеседование определение физических параметров.

#### **2. Вводное занятие.**

**Теория:** Инструктаж по охране труда, поведению на занятиях, форма одежды.

#### **3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви. Влияние вредных привычек на здоровье. Основы здорового образа жизни. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

#### **4. Физическая подготовка.**

**Теория:** Правила и техника выполнения упражнений на общефизическую подготовку. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

**Практика.** Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы. Прыжки в длину и в высоту.

#### 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Ловкости. Специальной выносливости.

Практика. Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением способа. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Упражнения для развития ловкости. Прыжки. Кувырки. Жонглирование мячом в воздухе. Ведение мяча головой. Подвижные игры. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

#### 6. Техника игры.

Теория: Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Техника игры вратаря.

Практика. Удары по мячу ногой. Удары подъемом, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой по катящемуся мячу. Резаные удары. Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары на точность. *Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. *Ведение мяча.* Ложные движения (финты). *Отбор мяча.* *Вбрасывание мяча.* Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

#### 7. Тактика игры.

Теория. Нападение, защита, тактика вратаря.

Практика. *В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. *В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. *Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. *Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

*8. Итоговое занятие.*

Практика. Участие в соревнованиях внутри коллектива, между группами.

### **Ожидаемые результаты**

В первом году обучения происходит ознакомление с игрой футбол. Обучающий будет знать:

- Правила безопасности при игре;
- Правила игры в футбол.

Обучающий будет уметь:

- выполнять специфические упражнения;
- освоит технику и тактику игры;
- выполнять упражнения с мячом.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Комплектование группы. Вводное занятие.	
2.	Комплектование группы. Вводное занятие.	
3.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	
4.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	
5.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	
6.	Физическая подготовка	
7.	Физическая подготовка	
8.	Физическая подготовка	
9.	Физическая подготовка	
10.	Физическая подготовка	
11.	Физическая подготовка	
12.	Физическая подготовка	
13.	Физическая подготовка	
14.	Физическая подготовка	
15.	Физическая подготовка	
16.	Физическая подготовка	
17.	Физическая подготовка	
18.	Физическая подготовка	
19.	Специальная физическая подготовка	
20.	Специальная физическая подготовка	
21.	Специальная физическая подготовка	
22.	Специальная физическая подготовка	
23.	Специальная физическая подготовка	
24.	Специальная физическая подготовка	
25.	Специальная физическая подготовка	
26.	Специальная физическая подготовка	
27.	Специальная физическая подготовка	
28.	Специальная физическая подготовка	
29.	Специальная физическая подготовка	
30.	Специальная физическая подготовка	
31.	Специальная физическая подготовка	
32.	Техника игры	
33.	Техника игры	
34.	Техника игры	
35.	Техника игры	
36.	Техника игры	
37.	Техника игры	
38.	Техника игры	
39.	Техника игры	
40.	Техника игры	
41.	Техника игры	
42.	Техника игры	
43.	Техника игры	
44.	Техника игры	
45.	Техника игры	
46.	Техника игры	
47.	Техника игры	
48.	Техника игры	
49.	Техника игры	
50.	Тактика игры	

51.	Тактика игры	
52.	Тактика игры	
53.	Тактика игры	
54.	Тактика игры	
55.	Тактика игры	
56.	Тактика игры	
57.	Тактика игры	
58.	Тактика игры	
59.	Тактика игры	
60.	Тактика игры	
61.	Тактика игры	
62.	Тактика игры	
63.	Тактика игры	
64.	Тактика игры	
65.	Тактика игры	
66.	Тактика игры	
67.	Тактика игры	
68.	Итоговые занятия	
69.	Итоговые занятия	
70.	Итоговые занятия	
71.	Итоговые занятия	
72.	Итоговые занятия	