Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №692
Калининского района г. Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета

Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №62 от 25.05.2022 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Юный футболист»

1 год обучения

Возраст детей: 11-14 лет

Разработчик:
Львов Вячеслав Валерьевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 г.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для физического развития учеников средством футбола. Футбол способствует развитию координации, скорости, общей и скоростной выносливости. Кроме того, помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивая чувство коллективизма и ответственности за достижение общей цели.

Режим занятий:

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 час. (144 час.)

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

Второй год обучения - 11-14 лет. Количество обучающихся не менее 12 человек.

Ступени (этапы) образовательной программы

- **1-й год обучения – Основная ступень**.

На первом году обучения периодизация учебного процесса направлена на освоение более сложных технических действий с мячом. Основное внимание уделяется технической и тактической подготовке.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и технической подготовке.

Основная задача на этом этапе - овладеть более сложными техническими действиями игры в футбол и сформировать тактическое мышление игры.

- **Структура занятия состоит из трех частей:**
- **I часть** включает в себя разминку. Длительность: 10-15 минут. Задача разминки-подготовить организм к предстоящей нагрузки. В разминку включается бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения с мячами и без мячей, специальные беговые упражнения и ускорения со сменой ритма.

- **II часть** включает совершенствование основных технический действий и разучивание более сложных технических действий в зависимости от игровой ситуации.
- техническую подготовку (остановки, передачи, ведение, жонглирование, удары по мячу из различных положений, дриблинг и финты), общую физическую подготовку, тактическую подготовку, игру в футбол. Длительность: 70 минут.
- **III часть** включает комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания, сбор инвентаря и подведение итогов. Длительность: 3–5 минут.

Цель:совершенствование основных технических действий с мячом и освоение более сложных.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- обучить более сложным техническим действиям
- повысить уровень физической подготовленности
- сформировать тактическое мышление игры в футбол

Развивающие:

- Повысить уровень внимательности
- Улучшить физическое развитие

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе.
- воспитать дисциплинированность

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

-терминологию футбола;

-основные правила игры;

-использовать тактическое мышление на футбольном поле;

-знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений

Уметь:

-выполнять технические действия с мячом

-правильно выбирать позицию на поле

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Коли-чество часов	Дата	
			по плану	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	15.09	
2	Основные правила игры в футбол	2	16.09	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	22.09	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	23.09	
5	Ведение мяча	2	29.09	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	30.09	
7	Удар носком	2	6.10	
8	Удар серединой лба на месте	2	7.10	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	13.10	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	14.10	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	20.10	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	21.10	
13	Удар по летящему мячу средней	2	27.10	

	частью подъема			
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	28.10	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	3.11	
16	Обманные движения (финты)	2	10.11	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	11.11	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	17.11	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	18.11	
20	Резаные удары	2	24.11	
21	Удар по мячу серединой лба	2	25.11	
22	Удар боковой частью лба	2	1.12	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	2.12	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	8.12	
25	Остановка мяча грудью	2	9.12	
26	Совершенствование техники ведения мяча	2	15.12	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	16.12	
28	Отбор мяча подкатом	2	22.12	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	23.12	
30	Финт ударом	2	12.01	
31	Финт остановкой	2	13.01	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	19.01	
33	Тактические действия в нападении	2	20.01	
34	Двухстороння игра (Соревнование)	2	26.01	
35	Двухстороння игра	2	27.01	

36	Общая физическая подготовка	2	2.02	
37	Дриблинг и финты	2	3.02	
38	Квадрат 4 в 2	2	9.02	
39	Передачи в движении	2	10.02	
40	Жонглирование, удары.	2	16.02	
41	Игра 1 в 1	2	17.02	
42	Эстафеты с мячами	2	24.02	
43	Стандартные положения	2	2.03	
44	Стандартные положения	2	3.03	
45	Двухсторонняя игра	2	9.03	
46	Двухсторонняя игра	2	10.03	
47	Игра в атаке 3 в 2	2	16.03	
48	Стандартные положения	2	17.03	
49	Стандартные положения	2	23.03	
50	Ведение мяча.	2	24.04	
51	Основные правила игры в футбол	2	30.03	
52	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	31.03	
53	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	6.04	
54	Ведение мяча	2	7.04	
55	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	13.04	
56	Удар носком	2	14.04	
57	Удар серединой лба на месте	2	20.04	
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	21.04	
59	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	27.04	
60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	28.04	
61	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	4.05	
62	Двухстороння игра	2	5.05	

63	Квадрат 4 в 2	2	11.05	
64	Передачи в движении	2	12.05	
65	Жонглирование, передачи.	2	18.05	
66	Дриблинг и финты	2	19.05	
67	Эстафеты с мячами	2		
68	Двухсторонняя игра	2		
69	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
70	Двухстороння игра	2		
71	Эстафеты с мячами	2		
72	Двухсторонняя игра	2		

Второй год обучения – 1 сентября.
Окончание учебного года: 25 мая.
Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.
Количество учебных часов: 2 – ой год обучения – 144 часа,

«При реализации дополнительной общеобразовательной программы:
-могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся с учащимися по группам или индивидуально;
- используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816.»