

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 421 от 30 августа 2024г.

Рабочая программа

«Большой Футбол»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся 7-10 лет

Разработчик программы:
Сандрозд Павел Петрович,
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения.

Цель реализации программы - формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой; социализация и личностный рост обучающихся посредством овладения знаниями, умениями и навыками игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике владения мячом;
- обучение технике ударов ногами, головой, остановки мяча ногами, приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- повышение тактической подготовленности в данном виде спорта.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- увеличение функциональных резервов организма.

Воспитательные:

- воспитание организаторских навыков и умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физической культурой;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Общекультурные результаты:

- развитие у обучающихся потребности в регулярных занятиях спортом;
- укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма;

Личностные результаты:

- формирование психологически устойчивой личности;
- формирование умения контролировать психическое состояние;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;

Общепрофессиональные результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся по данной программе;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Календарно-тематический план к программе «Большой Футбол» на 2024 -2025 учебный год

Группа №1

Год обучения – первый, 144 часа

Педагог: Сандрозд.П.П.

1.	Общефизическая подготовка	42	8	34
№ п/п	Разделы программ и темы занятий	Всего часов	Из них	1
16.09	Тестирование. Техника игры: прием и передача мяча в футболе. Имитационные упражнения.	2	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1

	Введение: История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Тестирование. Техника игры: прием и передача мяча в футболе.		1	1
1.	Общефизическая подготовка	42	8	34
18.09	Правила игры.	2	1	1
23.09	Тестирование. Техника игры: прием и передача мяча в футболе. Имитационные упражнения.	2	1	1
25.09	Общеразвивающие упражнения со скамейкой. Действия игроков в защите и нападении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	2	1	1
30.09	Действия игроков в защите и нападении в футболе. Прыжок с доставанием предметов. Игра в мини-футбол на счет.	2		1 1
02.10	Общеразвивающие упражнения с футбольными мячами. Упражнения со скалкой. Блокирование. Игра в мин-футбол на счет.	2		1 1
07.10	Общеразвивающие упражнения. Техника приема-передачи мяча в парах, тройках, четверках и т.д. Остановка мяча подъемом стопы, грудью. Техника удара по мячу головой. Имитация технических приемов на месте и в движении. Игра в мини-футбол на счет.	2		1 1
09.10	Общеразвивающие упражнения с палками. Техника удара по мячу после остановки мяча, слета правой, левой ногой. Удары по воротам.	2		1 1
14.10	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	2	1	1
16.10	Техника приема-передачи мяча в парах, тройках, четверках и т.д. Остановка мяча подъемом стопы, грудью. Техника удара по мячу головой.	2		1 1
21.10	Общеразвивающие упражнения без предметов. Техника удара по мячу после остановки мяча, слета правой, левой ногой. Удары по воротам.	2		1 1
23.10	Упражнения на шведской стенке на развитие прыгучести. Игра в мини-футбол на счет	2	1	1
28.10	Общеразвивающие упражнения со скамейками. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	2	1	1
30.10	Общеразвивающие упражнения у шведской стенки. Техника удара по мячу после остановки мяча, слета правой, левой ногой. Удары по воротам. Подтягивание на перекладине	2		2
06.11	Общеразвивающие упражнения со скамейкой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	2		2
11.11	Общеразвивающие упражнения с фитболами. Совершенствование техники ударов по мячу, приема мяча после удара, отскочившего от земли и слета.	2		1

	Штрафные, пенальти.			1
13.11	Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Игра в мини-футбол на счет.	2	1	1
18.11	Общеразвивающие упражнения с палками. Совершенствование техники ударов по мячу, приема мяча после удара, отскочившего от земли и слета. Штрафные, пенальти	2		1
20.11	Совершенствование техники ударов по мячу, приема мяча после удара, отскочившего от земли и слета. Удары по мячу головой в прыжке в парах. Штрафные, пенальти	2		1
25.11	Упражнения в нападении. Общеразвивающие упражнения у шведской стенки. Техника нападения	2	1	1
27.11	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Передача мяча Игра в мини-футбол на счет	2		1
02.12	Игра в мини-футбол на счет	2		2
2	Специальная физическая подготовка	48	7	41
04.12	Упражнения со скамейкой. Тактика игры в защите и нападении. Игра на счет	2	1	1
09.12	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Игра на счет.	2		1
11.12	Упражнения с мячами. Игра на счет	2		1
16.12	Игровые упражнения без предметов. Игра на счет. Соревнования в группе.	2		1
18.12	Специальные упражнения со скакалкой. Совершенствование техники ударов по мячу, приема мяча после удара, отскочившего от земли и слета. Штрафные, пенальти. Удары по мячу головой в прыжке в парах	2	1	1
23.12	Специальные упражнения с палками Игра на счет	2		1
25.12	Вратарская подготовка. Совершенствование техники ударов по мячу, приема мяча после удара, отскочившего от земли и слета. Штрафные, пенальти. Удары по мячу головой в прыжке в парах.	2		1
13.01	Совершенствование техники ударов по мячу, приема мяча после удара, отскочившего от земли и слета. Штрафные, пенальти. Удары по мячу головой в прыжке в парах.	2		1
15.01	Вратарская подготовка. Штрафные, пенальти. Игра на счет.	2		1
20.01	Упражнения в нападении Игра на счет	2	1	1
22.01	Упражнения в нападении Игра на счет	2	1	1

27.01	Специальные упражнения с теннисными мячами. Упражнения со скамейкой. Упражнения со скакалкой. Игра на счет. Соревнования в группе	2	1	1
29.01	Специальные упражнения. Участие в соревнованиях по футболу	2		1 1
03.02	Специальные упражнения с набивными мячами Игра на счет	2		1 1
05.02	Совершенствование ударов по мячу левой, правой ногой, головой на месте и в движении	2	1	1
10.02	Игра на счет	2		2
12.02	Игровые упражнения по совершенствованию техники ударов по мячу и приема мяча после ударов (остановки). Игра на счет	2		1 1
17.02	ОРУ Игра на счет	2		1 1
19.02	Специальные упражнения со скамейками Игра на счет	2	1	1
24.02	Упражнения в нападении. Совершенствование ударов по мячу левой, правой ногой, головой на месте и в движении Игра на счет	2		1 1
26.02	Игровые упражнения по совершенствованию техники ударов по мячу и приема мяча после ударов (остановки) Игра на счет	2		1 1
03.03	Удары по воротам с разных дистанций. Игра на счет.	2		1 1
05.03	Совершенствование ударов по мячу левой, правой ногой, головой на месте и в движении	2		2
10.03	Игра на счет	2		2
3	Техническая подготовка	36		36
12.03	Совершенствование техники футбола в игровой деятельности	2		2
17.03	Игра на счет. Участие в соревнованиях.	2		2
19.03	Специальные упражнения с набивными мячами. Совершенствование ударов по мячу на точность и силу. Игра на счет.	2		1 1
24.03	Специальные упражнения. Совершенствование ударов по мячу на точность и силу Игра на счет.	2		1 1
26.03	Удары по воротам с разных дистанций. Игра на счет.	2		1 1
31.03	Участие в соревнованиях по футболу Игра на счет	2		1 1
02.04	Совершенствование ударов по мячу в парах, тройках, четверках. Игра слета и с отскока Учебная игра.	2		1 1
07.04	Специальные упражнения с набивными мячами. Совершенствование ударов по мячу на точность и силу. Игра на счет.	2		1 1
09.04	Совершенствование ударов по мячу на точность и силу. Игра на счет.	2		1 1

14.04	Совершенствование техники футбола в игровой деятельности Учебная игра.	2		1
16.04	Совершенствование техники, тактики футбола в игровой деятельности Игра на счет.	2		1
21.04	Совершенствование техники, тактики футбола в игровой деятельности Участие в соревнованиях	2		1
23.04	Специальные упражнения с набивными мячами. Совершенствование ударов по мячу на точность и силу. Игра на счет.	2		1
28.04	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ударов по мячу на точность и силу. Игра на счет.	2		1
05.05	Совершенствование технических элементов футбола	2		2
07.05	Совершенствование технических элементов футбола	2		2
12.05	Совершенствование технических элементов футбола	2		2
14.05	Совершенствование технических элементов футбола	2		2
4	Тактическая подготовка	14	7	7
19.05	Тактика игры в нападении. Удары по воротам с разных дистанций Игра на счет	2	1	1
21.05	Тактика игры в нападении Игра на счет	2	1	1
26.05	Тактика игры в нападении и защите. Совершенствование ударов по мячу в парах, тройках, четверках. Игра слета и с отскока. Учебная игра	2	1	1
Итого:		144	24	120

Вводное занятие

Теория: правила пожарной безопасности, правила поведения на занятии, форма одежды и внешний вид, план работы на год, морально-волевая подготовка в системе многолетней тренировки футболиста, история возникновения и развития футбола, современное состояние футбола

Практика: Тестирование: прием и передача мяча в футболе

1. Общая физическая подготовка

Теория: правила игры, правила техники безопасности при выполнении упражнений, значение ОФП в подготовке футболистов

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств

2. Специальная физическая подготовка

Теория: правила игры, правила техники безопасности при выполнении упражнений, значение СФП в подготовке футболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной силы, быстроты, которые необходимы в выполнении технических приёмов, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), подвижные и спортивные игры

3. Техническая подготовка

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений, значение технической подготовки в футболе, теоретические сведения о технике выполнения передач и подач мяча: индивидуальных, в парах, тройках, подачи верхней и нижней, нападающего удара, блокирования нападающих ударов, техника защиты и нападения, анализ выполняемых упражнений

Практика: передачи мяча: сверху, снизу, работа ног и другие навыки игры в нападении: старты, прыжок, одной ногой, остановка, повороты вперед и назад, обман движения или финты, подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая, с различных мест, из различных положений и т.п., технике защиты: защитная стойка, параллельная стойка, передвижение по стадиону, бег спиной вперед, поворот для восстановления позиции защитника; перехваты мяча и т.д., техника нападения: нападающий удар: одной рукой сверху, выпрыгивание, в движении прямо перед сеткой, под углом к сетке, в движении вдоль сетки, добивание.

4. Тактическая подготовка

Теория: Теоретические сведения о способах ведения спортивной борьбы в различных условиях игры, значение тактической подготовки в футболе, анализ тренировочных матчей.

Практика: Тактика нападения: атака, передача мяча, нападение против личного прессинга, взаимодействия в парах, тройках, тактика защиты: противодействие по получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, атака, система личной защиты, тренировочные матчи.

Итоговое занятие

Теория: анализ работы группы в течение учебного года

Практика: тестирование судейству в футболе, тестирование выполнения технических элементов футбола.