

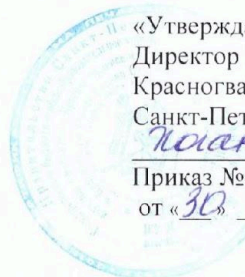
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №491 с углубленным изучением математики
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» 08 2021 г.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ средняя школа № 491
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Коганкова В.А. Коганкова

Приказ № 117Д
от «30» 08 2021 г.

Рабочая программа дополнительного образования детей
«Начальная подготовка по футболу»

Составитель: Бабанев Юрий Прохорович

Педагог дополнительного образования

2021 - 2022 учебный год

Группа № 1.1.

Календарный учебный график педагога

Бабанева Ю.П.

1.1

Объединение «Начальная подготовка по футболу» реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Начальная подготовка по футболу» в 2021-2022 учебном году.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1.	10.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Программа «Начальная подготовка по футболу»

Программа «Начальная подготовка по футболу» предназначена для учащихся 3-7-х классов школы и должна поддерживаться соответствующей материальной базой.

В программе заложена возможность преподавания курса в режиме удаленного обучения.

Цели:

- укрепление здоровья
- развитие общефизических качеств
- привлечение к игровым видам спорта

Задачи:

- знакомство с правилами игры в футбол
- приобщение к здоровому образу жизни
- занятость во внеклассное время
- ответственность личности за результат команды.

В группу набираются ученики школы, годные по состоянию здоровья, желающие научиться играть в футбол, а также трудные подростки по направлению администрации и классных руководителей.

Срок реализации программы – 1 год, объём – 216 часов.

Программа не предусматривает подготовку высококлассных спортсменов. Выпускники, получившие высокую общефизическую подготовку по программе, выбирают любое направление в спорте. Оставаясь в школе, они участвуют во всех физкультурно-спортивных мероприятиях районного, городского, общероссийского уровня.

Программа актуальна в настоящее время и соответствует целям и задачам Национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Пояснительная записка

Назначение программы- начальная подготовка учащихся для игры в футбол.

Предназначена для детей 12-14 лет и должна поддерживаться соответствующей материальной и методической базой.

Объём занятий-216 часа в год

Направленность программы:

Основная направленности Программы - физкультурно- оздоровительная. Но помимо спортивной направленности Программа несёт педагогическую нагрузку, воспитывая в детях чувство персональной ответственности за командный результат.

Актуальность

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия спортом особенно актуальны в детском возрасте. Занятия футболом учит правильности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В данной образовательной программе (ОП) **актуально**, что занятия максимально приближены к местам проживания детей, то есть проводятся на спортивных площадках учебных учреждений, где они обучаются. Дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями различных соревнований

Отличительные особенности программы. Новизна.

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению игре в футбол, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учёт возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие двигательных качеств, координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных навыков и умений. Выбор методов и приёмов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение футболу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий футболом делается на растяжку, и на ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении игровым видам спорта, где главным было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам жизни.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах, проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют повышению профессионализма, дают положительный результат в решении возникающих проблем. Спорт является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость физического, духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение истории спорта и футбола, изучения мирового опыта футбола и охрану здоровья учащихся.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

В настоящее время футбол очень популярен в России и в мире. В спорте нет определенного сценария, точного распределения задач, пошагового описания логического хода событийности. Практика в спорте не несет в себе практически никакого подтекста, не имеет какой-либо определенной сюжетной линии. Тренер, ставящий задачу на игру, берет для себя несколько критериев: ряд последовательных действий должен соответствовать уровню и классу игры; внимание уделяется так же соответствию физической и технической оснащенности со сложностью исполнения; небольшой уклон делается в сторону внешних примеров, в зависимости от уровня подготовки. Далее идет кропотливая каждодневная отработка с выходом на поле.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 12 до 14 лет.

Объём и срок реализации программы

Режим занятий:

1 год 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов)

Цели программы

Цели:

- укрепление здоровья
- развитие общефизических качеств
- привлечение к игровым видам спорта
- подготовка учащихся к профессиональному занятию спортом

Задачи:

- знакомство с правилами игры в баскетбол
- обучение основным игровым приёмам
- приобщение к здоровому образу жизни
- занятость во внеклассное время
- воспитание чувства коллективизма, ответственности перед товарищами, настойчивости в достижении цели психологической устойчивости в экстремальной ситуации.

Образовательная цель программы: приобщение учащихся ко всем видам спорта: от истории до современного спорта.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье, выносливость и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач

В области хореографии (обучающие):

- способствовать выражению собственных спортивных ощущений;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства координации движений, памяти, внимание, умение согласовать движения;
- формирование навыков пластичности движений.

В области воспитания (воспитательные):

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства товарищества;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности.

В области физической подготовки (развивающие):

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Возраст детей, принимаемых для обучения по данной Программе – 12-14 лет, что соответствует возрасту школьников, привлекаемых к соревнованиям различного уровня.

Условия реализации программы

- На 1 год обучения принимаются дети после предварительного просмотра. Педагог определяет физические данные детей, первичную подготовку. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям спортом

Программа может быть реализована удаленно, с применением дистанционных технологий.

Форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- индивидуальный – работа с обучающимися с применениями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- самостоятельная работа.

Виды занятий:

Приоритет отдается активным формам преподавания:

- Практическим: упражнения, практические работы, практикумы;
- Наглядным: использование схем, таблиц, рисунков, моделей, образцов;
- Нестандартным: конкурс, игра-презентация;
- Дистанционным: консультация, презентация, работа над проектом, самостоятельная работа, просмотр видеоматериала.

Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы.

Планируемые результаты

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ

После прохождения курса обучения ребёнок получает:

- высокую общефизическую подготовку
- специальные навыки игры в футбол
- Теоретические знания по игре

Подготовка, полученная в течение года, позволяет заниматься практически любыми видами спорта. Те, кто по разным причинам не захочет заниматься спортом, приобретают качества, которые пригодятся в дальнейшей жизни.

Способы проверки результативности Программы различны и включают в себя: Медицинское, тестовое, результативное и социологическое направления.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;
- формирование положительного отношения к обучению.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- перерабатывать полученную информацию:
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция движения).

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- потребность в общении с учителем;
- умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- учащиеся будут чувствовать и ценить результат, стать социально-активной личностью, должны развить спортивный вкус, умение держаться на людях, должны знать:
- названия движений в футболе;
- названия технических приемов;
- особенности исполнения спортивно-физических качеств;
- новые направления и виды спортивных состязаний;

уметь:

- определять темп, ритм, характер игры;
- четко определять тактические и стратегические задачи;
- самостоятельно придумывать и воплощать игровые задумки;
- создавать собственные приемы в игре;

- контролировать и координировать своё тело
- новые направления в современном спорте;
- историю создания футбола;

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ

1 Медицинское

В течение всего учебного года Группу контролирует спортивный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района. Регулярно посещая занятия

(раз в месяц), врач составляет таблицу объективных данных, что позволяет в конце года определить результат по этому показателю.

2 Тестовое:

Тесты по общефизическим нормативам проводятся в течении года. Сравнительный анализ результатов указывает на качество усвоения.

3 Результативное:

Это направление определяется по результатам участия команды в различных турнирах

и является менее объективным, т к зависит от уровня подготовки соперников

4 Итоговое:

Определяется числом выпускников, прошедших тестовые испытания в профессиональных клубах, хотя не все выпускники решают продолжать играть в футбол

5 Социологическое и психологическое:

Используются для выяснения меры удовлетворённости учащимися учебным процессом и его результатами

Учебный план

РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ ПРОГРАММЫ

1 Понятие о футболе как о коллективной игре. Тестирование.

2 Общефизическая подготовка. Упражнения для различных групп мышц.

3 Индивидуальная работа с мячом полевых игроков. Работа с вратарями.

4 Расстановка игроков на площадке. Специализация.

5 Взаимодействие игроков. Взаимопонимание.

6 Силовая подготовка. Разучивание простых игровых комбинаций.

7 Практическая игра. Разбор игр, работа над ошибками.

8 Лёгкая атлетика. Беговые упражнения, развитие выносливости.

9 Контрольные и товарищеские игры. Тестирование.

№	Тематические блоки				Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
2.	Общефизическая подготовка. Упражнения для различных групп мышц.	4	20	24	тестирование
3.	Индивидуальная работа с мячом полевых игроков. Работа с вратарями.	4	20	24	Наблюдение
4.	Силовая подготовка. Разучивание простых игровых комбинаций.	10	50	60	игра
5.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения, развитие выносливости.	2	10	12	Наблюдение
6.	Взаимодействие игроков. Взаимопонимание	2	16	18	Беседа. Участие в соревнованиях
7.	Контрольные и товарищеские игры	1	4	5	Участие в играх.
	ИТОГО:	24	192	216	

Календарно-тематический план

1)	Понятие о футболе, как спортивной игре, тестирование, Т.Б.	1-24	Теория	Практика
1	Вводное занятие, знакомство, техника безопасности, правила поведения на занятиях в зале, на открытой площадке.	1	1	-
2	Ведение мяча попеременно левой и правой ногой. Тестирование.	2 5	-	3
3		13	-	3
4	Пас, прием, обработка катящегося мяча.	9 10 12	1	-
5	Разметка поля, площадки. Действия судьи, правила игры.	3	-	2
6	Удар по мячу с места внутренней стороной стопы.	20 21	-	3
7	Вбрасывание из-за боковой линии.	8 16	-	1
8	Остановка мяча подошвой ноги, ловля мяча.	17	-	2
9	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции, бег на выносливость.	4	-	2
10	Гимнастика, акробатика, упражнения на гибкость.	6 15	-	6
	Силовая подготовка на ноги, упражнения на координацию движений.	22 23 7 11 14 18		

	Тренировочная игра в футбол.	19 24		
--	------------------------------	----------	--	--

	ОФП, упражнения для различных групп мышц	25-4 8		
1	Медицинское обследование в спортивном диспансере.	25,2 6	-	2
2	Индивидуальная работа с мячом, ведение мяча, жонглирование.	27	-	3
3	Пас, прием, обработка летящего мяча.	37	-	3
4		38		
5	Удар по мячу внутренней стороной стопы с ходу.	29	-	2
		30 47	-	1
	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции.	31		
		35		
		32		
6	Техника безопасности для вратарей, разметка штрафной, вратарской площадки, ворот.	41	1	-
7		42		1
8	Работа с вратарями.	36	-	3
		40	-	
9	Гимнастика, акробатика.	44	-	2
10	Силовая подготовка: мышцы ног, спины.	34	-	6
		45		
		28 33 39		
	Тренировочная игра в футбол.			

		43 46 48		
I.	Индивидуальная работа с мячом	49-7 2		
1	Работа в парах: пас, прием, обработка мяча.	49 65	-	3
2		66	-	3
3	Удар по мячу подъемом ноги с места.	52 59	-	2
4	Легкая атлетика: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке.	60 50 62	-	1
5	Гимнастика: поднимание и прогибание туловища из положения лежа.	53	-	2
6	Силовая подготовка: приседание, подтягивание на перекладине, ходьба и прыжки в приседе.	55 68	2	-
7	Понятие о соревнованиях, турнирные таблицы, начисление очков, определение победителей.		-	1
8			-	2
9	Гимнастика, акробатика, силовые игры.	56 71	-	8

Остановка летящего мяча ногой.	72		
	57		
Тренировочная игра в футбол.	69		
	51		
	54		
	58		
	61		
	63		
	64		
	67		
	70		

П.	Расстановка игроков по специализации на площадке	по	73-9 6		
-----------	---	-----------	-----------	--	--

1	Распас в кругу с выбиванием, с водящим, одним, двумя мячами.	74 85	-	2
2	Остановка летящего мяча грудью, бедром.	75	-	2
3		76	-	3
4	Удар по мячу подъемом ноги с хода.	79	-	2
5		80	-	2
6	Легкая атлетика: бег, прыжки.	73	-	2
7		86	-	4
8	Гимнастика, акробатика.	78	-	4
9		89	1	-
10	Понятие о нарушениях, Штрафные, свободные, угловые удары.	83	-	8
11		84	-	8
12	Розыгрыш стандартных положений.	92	-	8
13		94	-	8
14	Тренировочная игра в футбол.	88	-	8
15		90	-	8
16		77	-	8
17		81	-	8
18		82	-	8
19		87	-	8
20		91	-	8
21		93	-	8
22		95	-	8
23		96	-	8

III.	Взаимодействие игроков в игре	97-1 20		
1	Игра в кругу с выбыванием.	106 119	-	2
2	Удар по мячу внешней стороной стопы с места.	98	-	2
3	Легкая атлетика: бег, прыжки.	107	-	3
4		99 1 08	-	2
5	Гимнастика, акробатика.	114	1	2
6	Эстафеты: личные, командные с мячом.	104 110	1	-
7		113	-	2
8	Травмы, первая медицинская помощь.	116 117	1	-
9	Работа с вратарями.	97	-	8
	Спортивная одежда, инвентарь.	101 111		
	Тренировочная игра в футбол.	103		
		100		
		102		
		105		
		109		
		112		
		115		
		118		
		120		

	Силовая Разучивание комбинаций	подготовка. простейших	121- 144		
1	Розыгрыш положений.	стандартных	122	-	2
2			136		
	Игра в большинстве и меньшинстве на ограниченном участке поля.		124	-	3
3			125	-	3
4	Удар по мячу внешней стороны ноги с лета.		137	-	2
5			127	-	2
6	Легкая атлетика: бег, прыжки.		128	-	2
			139		
7	Эстафеты с мячом.			2	-
8			121	-	8
	Гимнастика, акробатика.		134		
			133		
	Разбор игры, работа над ошибками.		140		
	Тренировочная игра в футбол.		131		
			141		
			130		
			144		
			123		
			126		
			129		
			132		
			135		
			138		
			142		
			143		

VII	Участие в первенстве района по футболу. Разбор игр, работа над ошибками	145- 168		
1			-	2
2	Распас в кругу верхом	159	-	3
3	Удар по мячу головой	160	1	1
4	Контрольная работа	156	-	6
5	Участие в Первенстве района по футболу	157 161	1	1
6		145	-	2
7	Разбор игры работа над ошибками	146	-	2
8		149	1	4
	Лёгкая атлетика	150		
	Гимнастика	151		
	Тренировочная игра	152		
		153		
		154		
		155		
		167		
		162		
		166		
		164		
		168		
		147		
		148		
		158		
		163		
		165		
VIII	Легкая атлетика, беговые упражнения. Развитие выносливости	169- 192	176	
	Тренировочная игра двумя составами.	170 184	-	2
			-	3
	Удары по мячу через себя, в прыжке.	171 172 182	-	2
	Игра в защите в стандартных положениях.	177 178	-	2

		181	-	2
	Игра в нападении в стандартных положениях.	185		
		186	-	2
		188		
			-	2
	Выход двух нападающих на фланг защитника.	169	-	3
		189		
			-	6
	Легкая атлетика: бег, прыжки.	174		
		190		
	Гимнастика, акробатика.	175		
		180		
		191		
	Эстафеты с мячом.			
		173		
	Тренировочная игра в футбол.	178		
		179		
		183		
		187		
		192		

IX	Контрольные игры. Тестирование	193-2 16		
1	Тестирование	204 205	-	2
2	Тренировочная игра на открытом поле.	194 1	-	10
		96 19		
		8		
		200 2		
		03 20		
3		8	-	3

4		209 2		
		10 21	1	2
		1		
5	Легкая атлетика: бег, прыжки в длину.	212	-	4
6	Гимнастика, акробатика.		-	2
		193 1		
		97		
	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	213		
		195 1		
		99		
	Просмотр кандидатов.	214		
		201 2		
		02 20		
		6		
		207		
		215		
		216		
	Всего за год	216	15	201

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя теоретический и практический блоки, а также:

- общефизические упражнения
- специальную подготовку
- вопросы теории
- тактику и стратегию ведения игры

Кроме этого учащиеся знакомятся с разметкой площадки, правилами игры, действиями судьи, обязанностями капитана, тренера, тактикой и стратегией игры.

При достижении ребёнком оптимальной физической формы, увеличивается время на спецподготовку. Затем можно переходить к подаче теоретических знаний, развивать его игровую фантазию.

Для получения уверенности, учащиеся пробуют свои силы в судействе тренировочных игр.

Занятие состоит из четырёх частей:

- вводная часть
- подготовительная

- основная
- заключительная

Каждое занятие длится 90 минут и время распределяется следующим образом:

- вводная часть: 5-10 минут. Построение, переключки, ознакомление с темой занятия, пульсометрия.
- подготовительная: 15-20 минут. Ходьба, бег, гимнастика, упражнения в движении.
- основная: 50-60 минут. Выполнение основных заданий, удары по воротам, тренировочная игра.
- заключительная: 5 минут. Подведение итогов.

В зависимости от задач на ближайший период, время может меняться.