

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Королевская А.Г.
педагог дополнительного
образования

Рабочая программа

МОДУЛЬ 1 «АЗБУКА ФУТБОЛА»

Цель модуля: формирование интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Футбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения футбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение начальной техникой игры в футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола;
- правила техники безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые упражнения;
- вести мяч по прямой, останавливать подошвой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнять технико-тактические упражнения, изученные по данному модулю;
- выполнять физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 МОДУЛЯ

«АЗБУКА ФУТБОЛА»

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международные связи Российских спортсменов. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой. Передачи мяча правой и левой ногой.

Тема №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передвижениям в нападении и защите. Обучение передачам мяча в движении: в двойках. Обучение ведению мяча с последующей остановкой. Учебная игра, правила судейства на площадке.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

МОДУЛЬ 2 «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ»

Цель модуля: развитие общефизических качеств обучающегося посредством занятий футболом.

Задачи модуля:

Обучающие:

- дальнейшее ознакомление с историей развития футбола, основные правила игры;
- формирование культуры движений, развитие двигательных качеств посредством выполнения общефизических упражнений;
- продолжение освоения техники футбола.

Развивающие:

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила игры, историю футбола в России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технико-тактические приемы, изученные по данному модулю;
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Содержание программы 2 модуля

«Общефизическая подготовка в футболе»

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Жонглирование мячом одной ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой.

Тема №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Индивидуальная подготовка вратаря (стойка вратаря). Обучение удару по мячу серединой подъема стопы. Обучение тактике личной защиты. Обучение передаче подошвой.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Выполнение общефизических упражнений на развитие ловкости, скорости, гибкость, выносливости, силы, координации.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

МОДУЛЬ 3 «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУТБОЛА»

Цель модуля: формирование технико-тактических способностей обучающихся при игре в футбол.

Задачи модуля:

Обучающие:

- дальнейшее ознакомление с историей развития футбола, основные правила игры;
- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- освоение технико-тактических основ футбола.

Развивающие:

- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- строение организма человека;
- правильность выполнения технико-тактических приемов в футболе.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технико-тактические приемы, изученные по данному модулю;
- выполнять освоенные технические упражнения.
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Содержание программы 3 модуля

«Технико-тактические основы футбола»

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Эстафеты с ведением и передачами мяча. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3. Техничко-тактическая подготовка.

Тема №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передаче мяча известными способами с ударами по воротам в парах. Обучение удару головой передней частью лба. Обучение специальному упражнению «забегание». Тактика игры в нападении 2х1.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, без мяча и с мячом. Бег прыжками. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Тема №6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судебной практики.

Практика: Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение ведению мяча шагом, бегом. Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнению штрафных ударов из стандартных положений.

Тема №7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №8. Контрольные испытания.

Практика: Сдача контрольных нормативов, соревнования.

Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол» на 2024-2025 учебный год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата план	Дата факт
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1		
3	Теоретическая подготовка	1	1	-		
4	Теоретическая подготовка	1	1	-		
5	Специальная подготовка техническая	1	1	-		
6	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
7	Специальная подготовка техническая	1	-	1		

8	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
9	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
10	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
11	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
12	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
13	Специальная подготовка тактическая	1	1	-		
14	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
15	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
16	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
17	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
18	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
19	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
20	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
21	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-		
22	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
23	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
24	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
25	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
26	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
27	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
28	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
29	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
30	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
31	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
32	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		

33	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
34	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
35	Итоговое занятие	1	-	1		
36	Итоговое занятие	1	-	1		
37	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-		
38	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1		
39	Теоретическая подготовка	1	1	-		
40	Теоретическая подготовка	1	1	-		
41	Специальная подготовка техническая	1	1	-		
42	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
43	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
44	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
45	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
46	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
47	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
48	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
49	Специальная подготовка тактическая	1	1	-		
50	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
51	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
52	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
53	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
54	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
55	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
56	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
57	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-		
58	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
59	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
60	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
61	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
62	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		

63	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
64	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
65	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
66	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
67	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
68	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
69	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
70	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
71	Итоговое занятие	1	-	1		
72	Итоговое занятие	1	-	1		
73	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-		
74	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1		
75	Теоретическая подготовка	1	1	-		
76	Теоретическая подготовка	1	1	-		
77	Специальная подготовка техническая	1	1	-		
78	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
79	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
80	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
81	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
82	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
83	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
84	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
85	Специальная подготовка тактическая	1	1	-		
86	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
87	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
88	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
89	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
90	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
91	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
92	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
93	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
94	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		

95	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
96	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
97	Инструкторская и судейская практика	1	1	-		
98	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
99	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
100	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
101	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
102	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
103	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
104	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
105	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
106	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
107	Итоговое занятие	1	-	1		
108	Итоговое занятие	1	-	1		
	Итого:	108	19	89		