



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Турку ул., д.30, лит.А Санкт-Петербург, 192241 т. (812) 573 97 09 т./ф. (812) 573 97 10 E-mail:
gim227@yandex.ru

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол № 1 от 23.08.2021
Руководитель ОДОД

 Д.Л. Тимошенко

Согласована:
на заседании МС
протокол № 1 от 24.08.2021
Зам. директора по НР

 В.Ю. Рыженков

Утверждена
Приказ № 104
от 31.08.2021
Директор
 Б.А. Седов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Юный футболист»
на 2021/2022 уч. г.

Второй год обучения

педагог дополнительного образования
Мирманов М.К.

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------|----|
| ЗАДАЧИ НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ | 3 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 4 |
| КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 11 |
| ФОРМЫ КОНТРОЛЯ | 15 |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 17 |
| ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 18 |

ЗАДАЧИ НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Обучающие -

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники футбола;
- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в футбол;

Развивающие –

- совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств у воспитанников;
- совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в футбол;
- укрепить здоровье детей;

Воспитательные –

- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой;
- формировать высокий уровень групповой сплоченности в коллективе и чувства групповой идентификации участников коллектива;
- развивать умение самостоятельно заниматься спортом;
- воспитывать интерес к занятиям футболом;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для младшего возраста материал практических занятий излагается только новый. В группе занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

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 обучающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже - 15 С

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Теоретическая часть

Вводное занятие. Содержание, расписание тренировок, цели и задачи занятий. История развития футбола.

Основные правила техники безопасности. Обучение как правильно надо соблюдать правила техники безопасности. Какие последствия могут возникнуть, если их не соблюдать. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса, товарищеских игр и соревнований. Обучить правилам техники безопасности во время занятий, тренировок, товарищеских игр и соревнований.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола, как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Место занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры

предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практическая часть

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1–2 км.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита

крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на

двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или

верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей футбольных матчей. Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Все занятия в группе должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию обучающихся также способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в

бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Тема | Количество часов | Даты проведения занятия |
|-------|--|------------------|-------------------------|
| 1 | Собеседование. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Тестирование | 2 | 1 неделя сентября |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Тестирование. | 2 | 1 неделя сентября |
| 3 | История возникновения футбола в России Ведение мяча внешней частью подъёма. Передача мяча. | 2 | 2 неделя сентября |
| 4 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат», футбол. | 2 | 2 неделя сентября |
| 5 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | 2 | 3 неделя сентября |
| 6 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 2 | 3 неделя сентября |
| 7 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Ведение мяча с изменением направления. Упражнение «квадрат». Футбол. | 2 | 4 неделя сентября |
| 8 | Бег с изменением направления, скорости. Приём летящего на игрока мяча грудью. Упражнение «квадрат». Футбол. | 2 | 4 неделя сентября |
| 9 | Удар слёту серединой подъёма. Челночный бег, прыжки через барьер. Футбол. | 2 | 5 неделя сентября |
| 10 | Приём опускающегося мяча бедром. Рывки по диагонали. Упражнение «контроль мяча». Игра | 2 | 1 неделя октября |
| 11 | Бег. Специальные беговые упражнения. Отработка | 2 | 2 неделя |

| | | | |
|----|---|---|------------------|
| | техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. | | октября |
| 12 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. | 2 | 2 неделя октября |
| 13 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | 3 неделя октября |
| 14 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | 3 неделя октября |
| 15 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». | 2 | 4 неделя октября |
| 16 | Отбор мяча перехватом. Длительный бег Подтягивание, приседание, пресс, игра «Перестрелка». | 2 | 4 неделя октября |
| 17 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | 5 неделя октября |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | 5 неделя октября |
| 19 | Бег в медленном темпе. СБУ. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | 1 неделя ноября |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча внешней стороной стопы. Футбол. | 2 | 1 неделя ноября |
| 21 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | 2 неделя ноября |
| 22 | Бег. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 4x20м., челночный бег 5x18 м. Игра. | 2 | 2 неделя ноября |
| 23 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | 3 неделя ноября |
| 24 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | 3 неделя ноября |
| 25 | Бег в медленном темпе. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Игра. | 2 | 4 неделя ноября |
| 26 | Отработка паса внутренней стороной стопы на месте в парах. Футбол. | 2 | 4 неделя ноября |
| 27 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения | 2 | 1 неделя декабря |
| 28 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | 1 неделя декабря |

| | | | |
|----|---|---|------------------|
| 29 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 2 неделя декабря |
| 30 | Развитие координационных способностей. Ведение с ударом по воротам, упражнение «квадрат». | 2 | 2 неделя декабря |
| 31 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | 3 неделя декабря |
| 32 | Изучение позиционного нападения без изменений позиций игроков плюс удар с сопротивлением. | 2 | 3 неделя декабря |
| 33 | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | 4 неделя декабря |
| 34 | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка с ударом. | 2 | 4 неделя декабря |
| 35 | Передача мяча в движении. Передача мяча на ход. | 2 | 5 неделя декабря |
| 36 | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 3 неделя января |
| 37 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | 3 неделя января |
| 38 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 | 4 неделя января |
| 39 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | 4 неделя января |
| 40 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | 5 неделя января |
| 41 | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | 5 неделя января |
| 42 | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Удары по воротам внутренней, внешней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 1 неделя февраля |
| 43 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | 1 неделя февраля |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления. Жонглирование мячом. Двухсторонняя игра. | 2 | 2 неделя февраля |
| 45 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | 2 неделя февраля |
| 46 | Отбор мяча перехватом. Розыгрыш стандартных положений. Тактика игры 2 против 1. | 2 | 3 неделя февраля |

| | | | |
|----|--|---|------------------|
| 47 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 3 неделя февраля |
| 48 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 4 неделя февраля |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами футбола. | 2 | 1 неделя марта |
| 50 | Товарищеская игра Гимназия№227-СОШ№218 | 2 | 1 неделя марта |
| 51 | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | 2 неделя марта |
| 52 | Закрепление изученных финтов. Розыгрыш стандартных положений. Двухсторонняя игра. | 2 | 2 неделя марта |
| 53 | Скоростные упражнения с ударом по мячу из различных положений. Игра. | 2 | 3 неделя марта |
| 54 | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. Удары по воротам со стандартных положений. Игра. | 2 | 3 неделя марта |
| 55 | Отбор мяча. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Игра. | 2 | 4 неделя марта |
| 56 | Ввод мяча вратарем рукой, жонглирование мячом, упражнение «квадрат». Игра. | 2 | 5 неделя марта |
| 57 | Ведение мяча с изменением скорости и направления с последующим ударом по воротам. Футбол. | 2 | 1 неделя апреля |
| 58 | Тактика игры в позиционной защите, перебежки, треугольник. Игра. | 2 | 2 неделя апреля |
| 59 | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении. Игра. | 2 | 2 неделя апреля |
| 60 | Игра на опережение, старты из различных положений. Игра. | 2 | 3 неделя апреля |
| 61 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Игра. | 2 | 3 неделя апреля |
| 62 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игра. | 2 | 4 неделя апреля |
| 63 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Игра. | 2 | 4 неделя апреля |
| 64 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 | 5 неделя апреля |

| | | | |
|-------|--|-----|-----------------|
| 65 | Прием мяча различными частями тела. Передача мяча на короткие и средние расстояния. Игра. | 2 | 5 неделя апреля |
| 66 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Удары по воротам. Игра. | 2 | 2 неделя мая |
| 67 | Позиционное нападение. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Игра. | 2 | 2 неделя мая |
| 68 | Позиционная защита. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | 3 неделя мая |
| 69 | Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Упражнение змейка с ударом по воротам. Футбол. | 2 | 3 неделя мая |
| 70 | Позиционное нападение. Удары внешней, внутренней частью стопы. Удары по воротам с передачи. | 2 | 4 неделя мая |
| 71 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | 4 неделя мая |
| 72 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | 5 неделя мая |
| ИТОГО | | 144 | |

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Проведение контрольных занятий в конце 1-го и 2-го полугодия;

По программе «Юный футболист» должен проводится контроль за развитием у занимающихся 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.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|--------------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 | | | | | |
| Челночный бег, 3*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| | д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| | д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| | д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| | д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| | д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| | д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром)

и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

| Личностные | Предметные | Метапредметные |
|---|---|--|
| -знание истории возникновения футбола - Значение правильного режима дня юного спортсмена; -разбор и изучение правил игры в футбол; - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря; -гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | -произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. - ориентироваться в пространстве, равномерно размещаясь на площадке. - владеть игровыми ситуациями на поле; - владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. -приобретут навыки и умения игры в футбол; - расширят кругозор и знания по судейству игры в футбол. | -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; -добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; -управлять своими эмоциями; -освоить достаточный уровень общей физической подготовки; |

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

(календарно-тематического планирования)

на 2021 /2022 учебный год

Программа _____

Группа _____

Педагог _____

| № занятия | Даты проведения | | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|-----------|-----------------|--|------------------|------|-----------------------|----------------------|
| | | | по плану | дано | | |
| | | | | | Приказ № от | Уплотнение программы |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

По плану: 144 ч.

Дано: _____ ч. + _____ ч. коррекции.

Всего: 144 ч.

Педагог _____ / _____ / МирмановМ.К.

« ____ » мая 2022г.

«СОГЛАСОВАН»

Руководитель ОДОД _____ / _____ / Тимошенко Д.Л.

ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга

« ____ » мая 2022г.