

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от 20.06.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга
Морозова Т.В.
Приказ от 20.06.2023 № 35

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ центр развития ребенка
детский сад №115 Невского района Санкт-Петербурга
 Зорина Н.И.
«07» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы

«Футбол»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок освоения: 2 года

Группа № 1
(1-й год обучения)

Педагог дополнительного образования
Григорьев Алексей Владимирович

2023-2024 учебный год

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 5-ти до 7-ти лет.

Цель программы

Социализация и личностный рост учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических качеств путем овладения способами оздоровления и укрепления организма в процессе обучения игре в футбол.

Задачи программы (1-й год обучения)

Обучающие:

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к игре в футбол;
- изучить правила игры в футбол;
- объяснить и изучить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- научить основам техники и тактики игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене,
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- сформировать общие представления об истории развития футбола, о физической культуре и её значении в жизни человека;
- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координации);
- способствовать развитию внимания, воображения, ориентирования в пространстве;
- способствовать развитию быстроты реакции, оперативности памяти и мышления;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств личности учащихся, навыков культуры общения, чувства «партнерского плеча» и взаимопомощи;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины.

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Развитие футбола в России.	2	1	1	Опрос
2.	Основы знаний о правилах игры в футбол и технике безопасности, гигиене спортсмена.	6	4	2	Опрос, тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	44	4	40	Нормативы
4.	Техника игры в футбол	40	6	34	Нормативы
5.	Тактика игры в футбол	40	4	36	Нормативы

6.	Участие в соревнованиях.	10	0	10	Соревнования
7.	Итоговое (зачетное) занятие	2	1	1	
	Итого	144	20	124	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Вводное занятие. Развитие футбола в России (теория – 1 час, практика – 1 час)

Теория: План работы объединения в течение учебного года, инструктаж по охране труда и технике безопасности. Система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений. История возникновения футбола и развитие его в России.

Практика: Проведение открытой показательной тренировки для знакомства с программой обучения в объединении, викторина по развитию футбола в России.

2. Основы знаний о правилах игры в футбол и технике безопасности, гигиене спортсмена (теория – 4 часа, практика – 2 часа)

Теория: Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Общий режим дня учащихся, значение правильного режима дня юного спортсмена. Личная гигиена, вред курения, использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности. Специальное оборудование (стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов), площадка и подготовка площадки для игры в футбол.

Практика: Познавательная игра на знание основ личной гигиены и значение правильного режима дня юного спортсмена; практические задания, направленных на закрепление знаний о месте занятий по футболу и оборудовании.

3. Общая и специальная физическая подготовка (теория - 4 часа, практика - 40 часов)

Теория: Объяснения особенностей выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, упражнений с набивным мячом, акробатических упражнений, упражнений в висах и упорах, легкоатлетических упражнений, подвижных игр и эстафет, спортивных игр по упрощенным правилам, специальных упражнений на развитие быстроты и ловкости.

Практика:

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 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 виса 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).

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.

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. 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».

4. Техника игры в футбол (теория – 6 часов, практика – 34 часа)

Теория: Повторение правил игры в футбол. Профилактика травматизма на занятиях по отработке техники игры в футбол. Основные ошибки в технике выполнения ударов по мячу. Виды ударов по мячу. Точность удара и траектория полета мяча. Ведение мяча – внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Технические приемы игры вратаря – ловли, отбивания кулаком, броски мяча, падения перекатом, выбивания мяча с рук.

Практика: Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на отработку техники игры в футбол:

- *техника передвижений* (бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону, с поворотами и остановками выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной с разбега);
- *удары по мячу ногой* (внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема);
- *удары по мячу в движении* (по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведения и рывка на короткое и длинное расстояние, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнеру, ворота, цель, двигающемуся партнеру);
- *удары по мячу головой* (серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру, в ворота);
- *остановка мяча ногой* (подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении);
- *ведение мяча* (внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой, с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров);
- *обманные движения* (после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону);
- *отбор мяча* (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде);
- *вбрасывание мяча из-за боковой линии* (с места из положения ноги вместе, с шага, на точность, под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру);
- *техника игры вратаря* (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без

мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и с падением перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча 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 и с рук на точность).

5. Тактика игры в футбол (теория - 4 часа, практика - 36 часов)

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика: Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на отработку техники игры в футбол

Тактика нападения:

- *индивидуальные действия без мяча* (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения на свободное место с целью получения мяча);
- *индивидуальные действия с мячом* (использование изученных способов ударов по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- *групповые действия* (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место, и удар; выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывании мяча);
- *командные действия* (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр).

Тактика защиты:

- *индивидуальные действия* (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации);
- *групповые действия* (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- *тактика вратаря* (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот);
- *командные действия* (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

6. Участие в соревнованиях (теория - 0 часов, практика – 10 часов)

Практика: Тренировочные и соревновательные игры по футболу. Товарищеские встречи, районные соревнования.

7. Итоговое (зачетное) занятие (теория - 1 час, практика - 1 час)

Теория: Подведение итогов обучения по программе.

Практика: Проведение итогового занятия в форме зачета (итоговая диагностика учащихся по теоретической подготовке, выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке юных футболистов).

Планируемые результаты освоения программы (1-й год обучения)

Личностные

Учащиеся:

- узнают о значении правильного режима дня юного спортсмена, о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;

- узнают об основах общей и специальной физической подготовки;
- научатся контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- познакомятся с правилами использования спортивного инвентаря;
- узнают о роли капитана команды, его правах и обязанностях;
- узнают о необходимости управлять своими эмоциями.

Метапредметные

Учащиеся:

- сформируют устойчивый интерес к игре в футбол;
- сформируют навык бережного отношения к природе во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- разовьют координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- разовьют двигательные способности и физические качества (силу, ловкость, быстроту реакции);
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- сформируют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, приобретут чувство коллективизма;
- научатся организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- смогут активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Предметные:

Учащиеся:

- изучат правила игры в футбол;
- смогут проводить специальную разминку для футболиста;
- изучат и сформируют навыки владения игровыми ситуациями на поле;
- научатся владеть техникой передвижений, остановок, поворотов;
- изучат технику ударов по воротам во время игры.
- научатся анализировать, находить технические ошибки во время игры, эффективно их исправлять;
- изучат основы судейства в футболе и правила проведения соревнований;
- научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Календарно-тематический план

(1-й год обучения)

Группа № 1

2023 – 2024 учебный год

Дни занятий: среда, четверг

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
1	13.09 2023		1. Вводное занятие. Развитие футбола в России. Инструктаж по ТБ Открытая показательная тренировка, викторина по развитию футбола в России.	1	1		
2	14.09		2. Основы знаний о правилах игры в футбол и технике безопасности, гигиене спортсмена.	1	1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
3	20.09		2.2. ОФП. Основы техники передвижений: бег, бег с изменением направления, прыжки.	1,5	0,5		
4	21.09		2.3. ОФП с матами. Краткая лекция: «Основы гигиены юного спортсмена».	1,5	0,5		
5	27.09		3.Общая и специальная физическая подготовка.	1	1		
6	28.09		3.2 Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
7	04.10		3.3. Общая и специальная физическая подготовка.	1	1		
8	05.10		3.4. Общая и специальная физическая подготовка.	0	1		
9	11.10		3.5. Общая и специальная физическая подготовка.	1	1		
10	12.10		3.6. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
11	18.10		3.7. Общая и специальная физическая подготовка.	1	1		
12	19.10		3.8. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
13	25.10		3.9. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
14	26.10		3.10. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
15	01.11		3.11. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
16	02.11		3.12. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
17	08.11		3.13. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
18	09.11		3.14. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
19	15.11		3.15. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
20	16.11		3.16. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
21	22.11		3.17. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
22	23.11		3.18. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
23	29.11		3.19. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
24	30.11		3.20. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
25	06.12		3.21. Общая и специальная физическая подготовка.	0	2		
26	07.12		3.22. ОФП с гимнастическими снарядами.	0	2		
27	13.12		4.Техника игры в футбол. 4.1. Техническая подготовка.	1	1		
28	14.12		4.2. Техническая подготовка.	0	2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
29	20.12		4.3. Техническая подготовка.	0	2		
30	21.12		4.4. Техническая подготовка.	1	1		
31	27.12		4.5. Техническая подготовка.	0	2		
32	28.12		6.Участие в соревнованиях. 6.1. Соревнования	0	2		
33	10.01 2024		6.2. Участие в соревнованиях. Соревнования	0	2		
34	11.01		4.6. Техника игры в футбол.	0	2		
35	17.01		4.7. Техническая подготовка.	0	2		
36.	18.01		4.8. Лекция по использованию оборудования. Совершенствование основ обманных движений. Закрепление основ обманных движений: ложный замах.	1	1		
37	24.01		4.9. Викторина «ФК и спорт в РФ». Совершенствование основ обманных движений: ложный замах.	1	1		
38	25.01		4.10. Закрепление основ обманных движений: имитация передачи.	0	2		
39	31.01		4.11. Совершенствование основ обманных движений: имитация передачи.	0	2		
40	01.02		4.12. Совершенствование основ обманных движений: финт «велосипед».	0	1		
41	07.02		4.13. Викторина «История футбола в РФ».	1	1		
42	08.02		4.14. Совершенствование основ обманных движений: финт «улитка»..	0	2		
43	14.02		4.15. Викторина на знание правил. Совершенствование основ обманных движений: финт «зигзаг».	1	1		
44	15.02		4.16. Закрепление основ отбора мяча: игра на опережение.	0	2		
45	21.02		4.17. Совершенствование основ отбора мяча: игра на опережение. Закрепление основ отбора мяча: перехват.	0	2		
46	22.02		4.18. Совершенствование основ отбора мяча: перехват.	0	2		
47	28.02		4.19. Закрепление основ отбора мяча: подкат. Основы отбора мяча: игра в корпус.	0	2		
48	29.02		4.20. Совершенствование основ отбора мяча: подкат.	0	2		
49	06.03		5.Тактика игры в футбол. 5.1. Основы командных действий с мячом в полузащите.	1	1		
50	07.03		5.2. Игра «Этапы развития футбола в РФ».	1	1		
51	13.03		5.3. Тактическая подготовка.	0	2		
52	14.03		5.4. Тактическая подготовка.	1	1		
53	20.03		5.5. Тактическая подготовка.	0	2		
54	21.03		5.6. Познавательная игра «10 правил гигиены».	1	1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
55	27.03		5.7. Тактическая подготовка.	0	2		
56	28.03		5.8. Тактическая подготовка.	0	2		
57	03.04		5.9. Тактическая подготовка.	0	2		
58	04.04		5.10. Закрепление основ командных действий при переходе от обороны к атаке.	0	2		
59	10.04		6.3. Участие в соревнованиях. Соревнования	0	2		
60	11.04		6.4. Участие в соревнованиях. Соревнования	0	2		
61	17.04		5.11. Тактическая подготовка.	0	2		
62	18.04		5.12. Тактическая подготовка.	0	2		
63	24.04		5.13Основы командных действий при переходе от атаки к обороне.	0	2		
64	25.04		5.14. Закрепление основ командных действий при переходе от атаки к обороне.	0	2		
65	02.05		5.15. Совершенствование основ командных действий при переходе от атаки к обороне.	0	2		
66	08.05		5.16. Тактическая подготовка.	0	2		
67	15.05		5.17. Совершенствование основ командных действий при переходе от обороны к атаке.	0	2		
68	16.05		5.18. Совершенствование основ командных действий при переходе от обороны к атаке.	0	1		
69	17.05		5.19. ОФП с матами. Совершенствование командных действий при переходе от атаки к обороне.	0	1		
70	22.05		5.20. ОФП с мячами. Совершенствование командных действий при переходе от атаки к обороне.	0	1		
71	23.05		6.5. Участие в соревнованиях. Соревнования	0	2		
72	29.05. 2024		7.Итоговое занятие. Подведение итогов обучения по программе. Зачёт.	1	1		
			Всего	20	124		
			Итого	144			