



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №165
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы №165
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей) несовершеннолетних
обучающихся
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

**«Юный футболист»
на 2024-2025 учебный год
Год обучения: первый
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет**

Разработчик:
Гасилин Юрий Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Цель программы: укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий футболом.

Задачи

Обучающие задачи:

- сформировать потребность к здоровому образу жизни посредством систематических занятий футболом;
- освоить и закрепить навыки основных видов движения;
- изучить и закрепить правила и тактику игры футбол;
- познакомить обучающихся с различными видами использования нетрадиционного спортивного оборудования и инвентаря.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: силу, скорость, гибкость, координацию, выносливость;
- развивать психические качества: силу воли, стремление к победе;
- развивать творческие способности – находчивость, смекалку.

Воспитательные задачи:

- прививать чувство товарищества и взаимопомощи в командных игровых действиях.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознают потребность и готовность к самообразованию;
- научатся выстраивать уважительно-доброжелательное отношение к тому, кто не похож на тебя.

Метапредметные результаты:

- разовьют мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- научатся осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- научатся определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- сформируют умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- усовершенствуют способности работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- повысится рост физических показателей у всех занимающихся;
- сформируются потребности в движении, активном образе жизни, интерес к занятию футболом;
- приобретут тактические и технические умения и навыки работы с мячом (отбор, пас, удар), выполнять пас и удар по воротам без значительных ошибок.

**Календарно-тематический план
на 2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Формы контроля
	по плану	по факту			
1.			Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	Входной
2.			Игровая подготовка	1	Текущий
3.			Игровая подготовка	1	Текущий
4.			Игровая подготовка	1	Текущий
5.			Игровая подготовка	1	Текущий
6.			Игровая подготовка	1	Текущий
7.			Игровая подготовка	1	Текущий
8.			Игровая подготовка	1	Текущий
9.			Игровая подготовка	1	Текущий
10.			Игровая подготовка	1	Текущий
11.			Игровая подготовка	1	Текущий
12.			Игровая подготовка	1	Текущий
13.			Игровая подготовка	1	Текущий
14.			Игровая подготовка	1	Текущий
15.			Игровая подготовка	1	Текущий
16.			Игровая подготовка	1	Текущий
17.			Игровая подготовка	1	Текущий
18.			Игровая подготовка	1	Текущий
19.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
20.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
21.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
22.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
23.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
24.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
25.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий

26.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
27.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
28.			Формирование мышечного корсета	1	Текущий
29.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
30.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
31.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
32.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
33.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
34.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
35.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
36.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
37.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
38.			Развитие скоростных способностей	1	Текущий
39.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
40.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
41.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
42.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
43.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
44.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
45.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
46.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
47.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
48.			Техническая подготовка. Развитие ловкости	1	Текущий
49.			Развитие гибкости	1	Текущий
50.			Развитие гибкости	1	Текущий
51.			Развитие гибкости	1	Текущий
52.			Развитие гибкости	1	Текущий

53.			Развитие гибкости	1	Текущий
54.			Развитие гибкости	1	Текущий
55.			Развитие гибкости	1	Текущий
56.			Развитие гибкости	1	Текущий
57.			Развитие гибкости	1	Текущий
58.			Развитие гибкости	1	Текущий
59.			Развитие выносливости	1	Текущий
60.			Развитие выносливости	1	Текущий
61.			Развитие выносливости	1	Текущий
62.			Развитие выносливости	1	Текущий
63.			Развитие выносливости	1	Текущий
64.			Развитие выносливости	1	Текущий
65.			Развитие выносливости	1	Текущий
66.			Развитие выносливости	1	Текущий
67.			Развитие выносливости	1	Текущий
68.			Развитие выносливости	1	Текущий
69.			Соревнования	1	Текущий
70.			Соревнования	1	Текущий
71.			Соревнования	1	Текущий
72.			Итоговое занятие	1	Итоговый
Итого:				72	

Содержание программы обучения

Темы 1. Инструктаж по ОТ. Вводное занятие

Теория. Проведение инструктажа по ОТ, правил поведения на занятиях. Обязанности учеников, их полномочия.

Темы 2-18. Игровая подготовка

Устранение ошибок и исправление нарушений правил. Объяснение условий, места и задач каждого участника игры.

Практика. Игровая деятельность занимающихся на занятиях.

Темы 19-28. Формирование мышечного корсета

Практика. Упражнения на развитие технических способностей передачи мяча. Два игрока.

Теория. Знакомство с основными мышечными группами человека. Рассказ о влиянии занятий с предметами, отягощениями на мышцы человека.

Практика. Выполнение упражнений для развития мышц туловища, рук и ног. Преодоление силы тяжести партнера, предметов, своего веса. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на шведской стенке. Броски мяча на дальность. Различные типы прыжков.

Темы 29-38. Развитие скоростных способностей

Практика. Упражнения на развитие скоростных способностей с мячом. 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза. 2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 34 раза. 3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

Темы 39-48. Техническая подготовка. Развитие ловкости

Практика. Упражнения на развитие скоростных способностей с мячом. 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза. 2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 34 раза. 3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

Темы 49-58. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на развитие гибкости: Круговые движения стопами в положении сидя, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

Темы 59-68. Развитие выносливости

Практика. Упражнения на развитие выносливости. 1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 20-30 шагов. 2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара – вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза. 3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.

Темы 69-71. Соревнования

Практика. Перед соревнованиями провести игру между собой, меняя состав игроков во время тренировочного процесса.

Темы 72. Итоговое занятие

Практика. Подвести итоги, наградить лучших спортсменов за прошедший год. УТЗ в игровой форме с заданиями.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы фиксации – информационные карты освоения обучающимися программы, диагностические таблицы (выполнение контрольных тестов).

Освоение обучающимися программы

Группа _____ Год обучения _____

№	Ф.И.	Критерии									
		Бег 30 м / 60 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Кросс 1/3 км	Прыжок в длину	Работа с мячом/ футбол	Гиб- кость	Освоение теории	Сумма баллов	Бег 30 м / 60 м

Критерии оценивания: 0 баллов – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с грубыми ошибками; 1 балл – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 2 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 3 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет без ошибок.

Методика выполнения контрольных упражнений и тестов (Приложение 1)

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000, 2000, 3000 м. Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона.

Время определяется с точностью до 1 сек.

Кросс 3 км. Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Передача мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга в одно касание.

Ведение мяча. Ведение выполняется правой и левой ногой. Ведение выполняется на расстоянии 20 метров на время, обводя фишки змейкой.

Удар по воротам выполняется с линии штрафной зоны. Засчитывается количество попаданий в ворота из 10 попыток.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из вися лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения вися хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из вися лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В вися лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Вбрасывание мяча из аута. Вбрасывание мяча выполняется с места. При вбрасывании мяча из аута зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для вбрасывания в целях безопасности должен быть свободным. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильным при попадании мяча в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Для предупреждения травм перед вбрасыванием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

Список литературы для педагогов, детей и родителей:

1. Андреев С.М., Кыянченков В.Г. Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод, рекоменд. – М., 2018.
2. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для школьников. – М.: Владос, 2018.

Для учащихся:

1. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 41.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: ФиС, 2018.
3. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.М., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А.М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2018.

Тестирование детей

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Результаты	
			средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	6,5-5,6	5,1
		8	6,1-5,5	5,1
		9	5,8-5,4	5,0
		10	5,6-5,2	4,9
		11	5,5-5,1	4,8
Координационные	Челночный бег 3* 10 м, сек	7	9,5-9,0	8,6
		8	9,3-8,8	8,5
		9	9,0-8,6	8,3
		10	9,0-8,6	8,3
		11	8,7-8,3	8,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	140-160	185
		8	160-180	195
		9	165-180	200
		10	170-190	205
		11	180-195	210
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	4-6	8,5 –«- 10 и выше
		8	6-8	
		9	6-8	10
	Наклон вперед из положения стоя, см	10	5-7	9
		11	7-9	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	7	3-4	5 –«-
		8	4-5	6 и выше
		9	4-6	7
		10	5-6	8
		11	6-7	9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Безбородая Ирина
Николаевна, директор

23.10.24 14:43 (MSK)

Сертификат D54FA15D545A38E62E45F7A7A3ED1ADF