

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2024



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ средней школы № 233  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Попова Н.С.  
от 02.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога дополнительного образования

Екимова Галина Николаевна

высшей квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Юный футболист**

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов по программе: **216/ 216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **третий**

Группа № **3.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **12-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

**2024 – 2025 учебный год**

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

Реализация данной программы может осуществляться, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализуется (по необходимости) через образовательные платформы и портал дистанционного обучения Санкт-Петербурга.

**Цель:** Укреплять здоровье учащихся, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений; развивать устойчивый интерес к занятиям футболом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучить занимающихся технике использования элементов упражнений, физическим упражнениям, базовым движениям.
2. Обучить навыкам индивидуального подхода к тренировочному циклу футбола.

**Развивающие:**

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы организма.
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать в каждом занимающемся навыки коллективного взаимодействия.
2. Воспитывать волевые качества личности.
3. Приобщать к здоровому образу жизни.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПЕДАГОГА

ЕКИМОВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ИГРАЕМ В ВОЛЕЙБОЛ»

ГРУППА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ 2024-2025 УЧ.ГОДА

| №   | Тема занятия  | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| 1.  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2                |
| 2.  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 2                |
| 3.  | Контроль физического развития.  | 2                |
| 4.  | Контроль физической подготовки.   | 2                |
| 5.  | Контроль технической подготовки.  | 2                |
| 6.  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.   | 2                |
| 7.  | Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».                                  | 2                |
| 8.  | Физическая подготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».                              | 2                |
| 9.  | Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.                           | 2                |
| 10. | Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.                                       | 2                |
| 11. | Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.  | 2                |
| 12. | Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».                                   | 2                |
| 13. | Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол   | 2                |
| 14. | Элементы акробатики.  | 2                |
| 15. | Элементы акробатики.  | 2                |
| 16. | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.  | 2                |
| 17. | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.           | 2                |
| 18. | Соревнования в группе.  | 2                |
| 19. | Соревнования в группе.  | 2                |
| 20. | Соревнования в группе.  | 2                |
| 21. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.   | 2                |
| 22. | Бег в сочетании с ходьбой.  | 2                |
| 23. | Групповые соревнования.   |                  |
| 24. | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.   | 2                |
| 25. | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.   | 2                |
| 26. | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.   | 2                |
| 27. | Упражнение «квадрат».   | 2                |
| 28. | Двусторонняя учебная игра.  | 2                |
| 29. | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2                |
| 30. | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.   | 2                |
| 31. | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.   | 2                |
| 32. | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.  | 2                |
| 33. | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.   | 2                |
| 34. | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.                   | 2                |
| 35. | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.                   | 2                |
| 36. | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.  | 2                |
| 37. | Групповые соревнования.   | 2                |
| 38. | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.   | 2                |
| 39. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.       | 2                |
| 40. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.       | 2                |
| 41. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  | 2                |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | Двусторонняя учебная игра.  |   |
| 42. | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                  | 2 |
| 43. | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.       | 2 |
| 44. | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.     | 2 |
| 45. | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.                                   | 2 |
| 46. | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.          | 2 |
| 47. | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.          | 2 |
| 48. | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.   | 2 |
| 49. | Отбор мяча толком плеча в плечо   | 2 |
| 50. | . Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 51. | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.                             | 2 |
| 52. | Контроль физического развития.  | 2 |
| 53. | Контроль физической подготовки.   | 2 |
| 54. | Контроль технической подготовки.  | 2 |
| 55. | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.                         | 2 |
| 56. | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.                      | 2 |
| 57. | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.                      | 2 |
| 58. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.               | 2 |
| 59. | Игры на развитие ориентации и мышления.   | 2 |
| 60. | Чеканка мяча через стойку.  | 2 |
| 61. | Ввод мяча вратаря ударом ногой.   | 2 |
| 62. | Двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 63. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов                             | 2 |
| 64. | Групповые соревнования.   | 2 |
| 65. | Соревнования в группе.  | 2 |
| 66. | Соревнования в группе.  | 2 |
| 67. | Вратарь: ловля катящегося мяча.   | 2 |
| 68. | Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.                              | 2 |
| 69. | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.   | 2 |
| 70. | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.                 | 2 |
| 71. | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 72. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.                          | 2 |
| 73. | Групповые соревнования.   | 2 |
| 74. | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.                                       | 2 |
| 75. | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.                        | 2 |
| 76. | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.                               | 2 |
| 77. | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.  | 2 |
| 78. | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.                                      | 2 |
| 79. | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.  | 2 |
| 80. | Групповые соревнования.   | 2 |
| 81. | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.                                | 2 |
| 82. | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 83. | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.  | 2 |
| 84. | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 2 |
| 85. | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.                               | 2 |
| 86. | Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.   | 2 |
| 87. | Игры, развивающие физические способности.   | 2 |

|      |   |   |
|------|---|---|
| 88.  | Бег с остановками и изменением направления.                     | 2 |
| 89.  | Развитие координационных способностей.                          | 2 |
| 90.  | Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.          | 2 |
| 91.  | Элементы акробатики.  | 2 |
| 92.  | Элементы акробатики.  | 2 |
| 93.  | Групповые соревнования.   | 2 |
| 94.  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.        | 2 |
| 95.  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.        | 2 |
| 96.  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.   | 2 |
| 97.  | Двусторонняя учебная игра.                                      | 2 |
| 98.  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 |
| 99.  | Бег в сочетании с ходьбой.                                      | 2 |
| 100. | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.                | 2 |
| 101. | Старты из различных положений, двусторонняя игра.               | 2 |
| 102. | Групповые соревнования.   | 2 |
| 103. | Соревнования в группе.  | 2 |
| 104. | Соревнования в группе.  | 2 |
| 105. | Двусторонняя учебная игра.                                      | 2 |
| 106. | Двусторонняя учебная игра.                                      | 2 |
| 107. | Итоговое занятие.   | 2 |
| 108. | Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.       | 2 |

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Играем в волейбол» на 2024-2025 учебный год.  
Педагог Екимова Галина Николаевна**

| Год обучения, номер группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                      |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 3.1                        | 02.09.2024                        | 31.05.2025                           | 36                   | 108                     | 216                      | 3<br>раза в<br>неделю по 2<br>часа |