

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Кожаный мяч»

Возраст детей 6-15 лет

Срок реализации 3 года.

Разработчик:

Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол (футзал) является одной из наиболее интенсивно развивающихся в мире спортивных игр, его эволюция в современную автономную разновидность классического футбола стала общепризнанным фактом. Благодаря своей доступности и эмоциональности мини-футбол получает все большую популярность в нашей стране. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость.

Программа «Кожаный мяч» относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность программы. Реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации.

Футбол в городе Санкт-Петербург - это значимое социальное явление. Особенно радует, что в последние годы у подрастающего поколения вновь ощущается большой интерес к этому виду спорта. Тысячи мальчишек стремятся в футбольные секции. Одно из главных направлений деятельности – это массовое привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни, отвлечение их от криминальной уличной жизни и наркотиков. Для этого ведется большая агитационно-пропагандистская работа не только с детьми, но и с родителями и педагогами средних школ. Программа по мини-футболу рассчитана в первую очередь на положительный социальный эффект, который достигается в результате популяризации детско-юношеского футбола на территории города Санкт-Петербург.

Основная идея программы предусматривает содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привития потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подготовку обучающихся к участию в районных, городских, межрегиональных соревнованиях среди школьников.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Отличительной стороной программы от других заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Поэтому занятие в секции мини-футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Адресат программы.

По программе «Кожаный мяч» на первом году обучения могут заниматься дети без предварительного отбора по физическим способностям и техническим навыкам. Ко второму году обучения складывается спортивный коллектив, команда и дополнительный набор на втором и третьем году осуществляется по сдаче контрольных нормативов по физической и технической подготовке, а так же по собеседованию, написание теста на коммуникативные навыки, который включает в себя следующие критерии:

- может ли ребёнок гибко реагировать на изменение действий участников группы и уступать коллективному решению при выполнении командных заданий, позитивно реагировать на критику.
- Контрольные нормативы по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, подтягивание, жим лежа, бег на выносливость 1000 м. (без учета времени).

- Контрольные испытания по технической подготовке: ведение мяча восьмеркой (внешней, внутренней стороной стопы, подошвой стопы) Пас внутренней стороной стопы правой, левой ноги, остановка мяча различными частями стопы. Жонглирование мячом. Удары на точность с близкой, средней и дальней дистанции.

- у претендента не должно быть значительных ограничений по состоянию здоровья и сильным физическим нарушениям не позволяющих заниматься мини-футболом, он должен быть допущен врачом по состоянию здоровья и справляться с полученными объемами физической нагрузки.

- у него должна быть выражена мотивация к занятиям по физической культуре, спортом и мини-футболом.

Цель

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие

- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой.

Развивающие задачи

- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.

Воспитательные задачи

- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Условия реализации программы

Уровень начальной подготовки (НП)

На этом этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься футболом и имеющие допуск врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень учебно-тренировочный этап подготовки.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Принимаются все желающие дети от 6 до 14 лет. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Может проводиться дополнительный набор на 2 и 3 года обучения по результатам сдачи контрольных нормативов и допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 3 года.

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (минимальная-чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Уровень начальной подготовки	Первый год	15	4	144 часов

Базовый уровень учебно-тренировочный этап подготовки.	Второй год	12	6	216 часов
	Третий год	10	6	216 часов

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Форма организации детей: групповая, в ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Режим занятий группы мини-футбол. Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке (стадионе), футбольном поле. Большинство практических занятия 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 -10° С (для средней климатической полосы).

Для реализации программы «Кожаный мяч» требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

№	Оборудование	Примечания
1	Большой спортивный зал 12х24 м.	1
2	спортивные площадки (стадион), футбольное поле с разметкой	1
3	ворота (футзальные, хоккейные и стандартные)	2
4	Мячи для футзала, мини-футбол (4) размер	18 шт.
5	Мячи для футбола (5) размер	15 шт.
6	Стойки	18 шт.
7	Фишки, конусы	30 штуки
8	манишки разного цвета	2-3 комплекта по 7 шт. каждом
9	Х/б форма разного цвета (шорты, футболка, носки, гетры)	2 комплекта формы по 15шт. в каждом
10	Гимнастический мат	18 шт.
11	Гимнастическая скамья	6 шт.
12	Скакалка	25 шт.
13	Гантели вес: 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг	12 пар каждого вида
14	Гантели с креплением для ног: 200-500 грам.	12 пар каждого вида
15	Ручной мяч вес: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	10 шт. каждого вида

Особенности организации образовательного процесса. Формы проведения занятий по программе следующие (*Приложение №1*):

- групповые теоретические занятия в форме бесед с педагогом (с демонстрацией наглядных пособий): изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале учебного занятия. Кроме того теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

- игра
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы:
- спортивные соревнования (игры);

- методический разбор спортивных соревнований (игр), видеофильмов и др.;
 - судейская практика на уровне муниципального учреждения;
 - контрольные игры;
 - спортивных праздников;
- проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Планируемые результаты:

Предметные:

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказания первой доврачебной помощи на занятиях мини-футболом;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена-футболиста;
- знать и применять правила игры в футбол, мини-футбол, владеть судейской практикой;
- знать культуру спортсмена, поведения на поле во время игры, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь использовать технические приёмы при игре в пас, обработке и удару по мячу;
- применять тактические приёмы взаимодействия с игроками в командных построениях на поле;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- знать общепринятые спортивные и футбольные термины, понятия «футбол» как вид спорта, как социальное явление общественной жизни;
- применять в учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях спортивную экипировку футболиста, необходимый спортивный инвентарь и оборудование;
- иметь представление об особенностях развития футбола и спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Метапредметные:

- ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- использовать имеющиеся знания и опыт, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- уметь применять физические, технические навыки и умения, широко использовать технико-тактические возможности во время проведения занятий, контрольных игр и соревнований;
- уметь контролировать, сдерживать эмоции на поле во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на поле и своё к ним отношение;
- представлять занятия мини-футболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
- выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
- осознание трудностей и стремление к их преодолению;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Определение внутренней позиции ученика;

- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
- уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
- уметь слушать в соответствии с целевой установкой;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	10	10		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	29	4	25	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	50	8	42	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини - футбол	43	10	33	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	8	1	7	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	34	110	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Физическая культура и спорт в России.	7	4	3	Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	68	8	60	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	65	8	57	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини – футбол.	45	10	35	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	25	2	23	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		216	34	182	

Учебный план 3-его года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	6	3	3	Инструктаж по Т\Б
2	Физическая подготовка юного спортсмена	41	9	32	Сдача нормативов по физической подготовке
3	Техническая подготовка юного спортсмена.	72	18	54	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
4	Тактическая подготовка юного спортсмена	63	6	57	Показ презентации, Игра, тактический план и разбор игры
5	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	24	3	21	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
6	Контрольные испытания.	6		6	Сдача нормативов по физической, специальной и технической подготовке
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		216	40	176	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2018	25.05.19	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.19	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2018	25.05.19	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы.

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов по физической, специальной и технико-тактической подготовке, контрольные игры, соревнования различного уровня и турниры.

На протяжении всего процесса обучения юные футболисты учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия. <i>Приложение №1</i>	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса. <i>Приложение №2,3,4</i>	Вид и форма контроля, форма предъявления результата. <i>Приложение №5</i>
1	<i>Общие основы футбола, мини-футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства</i>	<i>Групповая, подгрупповая, фронтальная</i>	<i>Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.</i>	<i>Входной зачетные игры внутри группы, команды тестирование по правилам игры</i>
2	<i>Физическая культура и спорт в России.</i>	<i>Групповая, подгрупповая, фронтальная</i>	<i>Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, тесты викторина объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.</i>	<i>Зачет, зачетные игры внутри группы, команды тестирование по двигательным возможностям организма у ребят, физических способностей</i>
3	<i>Общезначительная подготовка.</i>	<i>Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,</i>	<i>Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,</i>	<i>Тестирование, карточки судьи, протоколы</i>

		<i>фронтальная</i>	<i>группах тренировки</i>	
4	<i>Специальная подготовка.</i>	<i>Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, команде</i>	<i>Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, группах, командное взаимодействие тренировки, наглядный показ педагогом.</i>	<i>Зачет, тестирование, контрольные игры</i>
5	<i>Техническая подготовка футболиста</i>	<i>Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в команде</i>	<i>Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.</i>	<i>Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование</i>
6	<i>Тактическая подготовка футболиста</i>	<i>Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в команде</i>	<i>Словесный, объяснение, беседа, практические и теоретические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.</i>	<i>Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование</i>
7	<i>Медицинское обследование</i>	<i>В команде</i>	<i>практическое обследование, игроков, команды выполнения указаний медицинского работника.</i>	<i>Врачебный контроль для наблюдений за физическим состоянием обучающихся. С занесением данных в журнал.</i>

8	<i>Игровая подготовка</i>	<i>В группах, в команде</i>	<i>практические занятия, упражнения в группах, команде тренировки, Учебная игра.</i>	<i>Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование</i>
9	<i>Участие в соревнованиях по мини - футболу</i>	<i>В команде</i>	<i>практические занятия, игры Судейство в школьных соревнованиях по футболу.</i>	<i>Итоговые игры на результат. Классификация соревнований и турниров по футболу.</i>

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях мини-футболом.
- Положение о проведении школьного турнира по футболу.
- Тесты по физической, технической подготовленности, по ОФП

II. Дидактические материалы

- Видео ряд и презентации упражнений по футболу.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов по мини-футболу.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в мини-футбол, футбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по мини-футболу, футболу».
- Регламент проведения турниров по футболу, мини-футболу различных уровней.

III. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по футболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М. : Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. . Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. - СПб : Питер, 2010.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. – М. : Просвещение, 2011
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет), -М. : Олимпия, Человек, 2008
5. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М. : АСТ, Астрель, 2009
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М. : Человек, 2010
7. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 2008
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М. : Физкультура и спорт, 1981.
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М. : Физкультура и спорт, 1982
10. Чанади А. Футбол. Техника. М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт, 1983.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978, 111 с. с ил.
 2. Кук М. Упражнения для юных футболистов. - Москва :АСТ, Астрель, 2007
 3. Лукашин Ю. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. – Лабиринт, 2004
 4. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - М. :Физкультура и спорт, 1978
 5. Футбол. - Лабиринт, 2010
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://fc-zenit.ru/> - сайт фк Зенит
2. <http://www.sportsdaily.ru/>- спорт день за днем
3. <http://news.sportbox.ru/>- спортбокс
4. <http://www.sport-express.ru/>- Спорт экспресс
5. <http://www.fifa.com/>- сайт Фифа
6. <http://ru.uefa.com/>- сайт Уефа
7. <http://spb.sovsport.ru/>- советский спорт
8. <http://cvrakadem.ru/> -ЦВР «Академический»
9. <http://www.rfs.ru/>- Российский футбольный союз
10. <http://www.amfr.ru/>- Ассоциация мини-футбола России
11. <http://www.spamf.ru/>- Санкт-Петербургская ассоциация мини-футбола
12. <https://stat.club-km.ru/>- Кожаный мяч

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе**

«Кожаный мяч»

Год обучения 1

Возраст учащихся 6-8 лет

Разработчик:

Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к заданиям -приложение №2ОП. Описание игр-приложение №3 ОП).

1. Вводное занятие

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол.
- Инвентарь и оборудование для игры в футбол.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория. Значение физической культуры. Развитие мини - футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Правила игры в мини - футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в мини – футбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях мини - футболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика.

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель..

4. Техника игры в мини - футбол

Теория. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Практика.

- 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 по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Техника игры вратаря.

5. Тактика игры в мини - футбол

Теория. 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».

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Индивидуальные действия с мячом.*
- *Групповые действия.*

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*
- *Тактика вратаря.*

6. Участие в соревнованиях по мини - футболу

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

7. Итоговое занятие

Практика. Турниры секции.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

«Кожаный мяч»

Год обучения 2

Возраст учащихся 9-11 лет

Разработчик:

Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (*Материал к заданиям -приложению №2ОП.Описание игр-приложение №3.ОП*)

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Общее развитие и укрепление организма всех воспитанников, независимо от возраста, пола, уровня физической подготовленности. Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена спортивных сооружений.

Значение и основные правила закаливания. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Обще-подготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- общеразвивающих;
- акробатических повышенной сложности;
- для формирования осанки.

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

4. Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства.

Практика. Выполнение упражнений:

- техника передвижения;
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадом и прыжком;
- удары по мячу ногой;
- удары по мячу головой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения;
- отбор мяча;
- бросывание мяча;
- техника игры вратаря.

5. Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;

- *групповые действия;*
- *тактика защиты;*
- *индивидуальные действия;*
- *групповые действия;*
- *тактика вратаря.*

6. Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Основные правила соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях и турнирах.

7. Итоговое занятие

Теория. Тестирование для определения уровня прохождения программы третьего года обучения в соответствии с Приложением 5.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



(Д. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

«Кожаный мяч»

Год обучения 3

Возраст учащихся 12-15 лет

Разработчик:

Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (*Материал к заданиям -приложение №2 ОП.Описание игр-приложение №3 ОП.*)

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы со спортивным оборудованием в спортивном зале и на стадионе. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Выявление максимальных физических способностей и двигательных возможностей организма у ребят. Восстановление физических способностей, а так же общее оздоровление организма. Пропаганда и агитация занятий физической культуры. Физическая подготовка воспитанников к труду, защите Родины.

3. Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадом и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- ведение мяча: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).
- обманные движения (финты). Закрепление пройденного. После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.
- отбор мяча: перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперниками, умение выбрать момент для отбора мяча.
- техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, общеразвивающих;
- акробатических повышенной сложности;
- для формирования осанки;
- легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком.
- упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная

скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

- *упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.*
- *упражнения на развития выносливости. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 15-25 мин.*

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

4. Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

5. Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом;*
- *индивидуальные действия без мяча;*
- *групповые действия;*
- *тактика защиты;*
- *индивидуальные действия;*
- *групповые действия;*
- *тактика вратаря.*

6. Участие в соревнованиях по мини - футболу

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

7. Медицинское обследование

Практика. Врачебный контроль для наблюдений за физическим состоянием обучающихся.

8. Контрольные испытания

Практика. Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

9. Итоговое занятие

Теория. Тестирование занимающихся по уровню освоения программы в соответствии с Приложением 5.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции, посещение матчей Супер - лиги Первенства России по мини-футболу.