

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 182
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 241- о/д
от «1» сентября 2021 г.
Директор лицея №144
Л. А. Федорова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Мини-футбол»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Кондратьев Игорь Андреевич
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2021

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 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 3x10 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

- 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

- 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	2	72 часов
Базовый уровень учебно-тренировочный этап подготовки.	Второй год	12	4	144 часов
	Третий год	10	4	144 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. в каждом
9	Х/б форма разного цвета (шорты, футболка, носки, шитки, 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:

- 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.

В процессе обучения решается ряд важных воспитательных задач:

1. Здоровье сбережение. В рамках предметной области проводятся с детьми беседы о гигиене.
2. Профорientационные (в течение учебного года детям рассказываются о профессиях связанных с футболом, приглашаются спортсмены из известных футбольных клубов)
3. Социальная активность (ребята участвуют в товарищеских матчах с другими школами, приглашают на свои турниры учащихся лицея и их родителей)

Планируемые результаты:

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.

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.

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 ударе 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	2	2		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	16	2	14	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	26	4	22	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини - футбол	20	4	16	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	4	1	3	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		72	14	58	

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.	4	2	2	Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	44	8	36	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	42	8	34	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини – футбол.	22	4	18	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	26	2	24	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	26	118	

Учебный план 3-его 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 подготовка юного спортсмена	4	2	2	Сдача нормативов по физической подготовке
3	Техническая подготовка юного спортсмена.	44	8	36	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
4	Тактическая подготовка юного спортсмена	42	8	34	Показ презентации, Игра, тактический план и разбор игры
5	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	22	4	18	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
6	Контрольные испытания.	26	2	24	Сдача нормативов по физической, специальной и технической подготовке
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	26	118	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2021-2022 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
директор ГБОУ лицея №144
Л. А. Федорова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«К о ж а н ы й м я ч »

Возраст детей 6-8 лет

Год обучения: 1

Разработчик:
Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью программы «Кожаный мяч» на первом году обучения является построение, подготовка и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в лицее, общекультурный уровень на этапе спортивно-оздоровительной подготовке. На этом этапе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплексных качеств, на обучение техники, тактике и совершенствование полученных знаний.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 6-8 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель

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

Задачи программы первого года обучения

Обучающие

- обучение навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучение основам безопасного движения и перемещения на игровом поле, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, открывание, за бегание в свободную зону;
- обучение основам правильного паса, остановки, удара внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам и постановки удара на силу, на точность серединой подъема стопы.

Развивающие:

- укрепление здоровья 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 к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- 1) **Профориентационные:** проводятся беседы по темам: « мини-футбол в жизни». «Тренер по футболу – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»
- 2) **Здоровье сберегающие:** проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»
 - а. содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
 - б. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
 - с. развивать координационные способности и силу воли.
- 3) **Развитие социальной активности (волонтерства):** воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

Предметные:

- знать историю развития футбола в Санкт-Петербурге, футбольные клубы города;
- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила игры в мини - футбол;
- понимать роль капитана команды, его права и обязанности;
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини - футбол.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам
- знать правила использования спортивного инвентаря.

Метапредметные:

- уметь слаженно взаимодействовать в паре и командных действиях на игровом поле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию и быстрое принятие решения;

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- формирование желания и мотивации в дальнейшем заниматься футболом;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
директор ГБОУ лицея №144



Л. А. Федорова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«К о ж а н ы й м я ч »**

Возраст детей 9-11 лет

Год обучения: 2

Разработчик:

Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа второго года обучения предназначена для учащихся, продолжающих заниматься в секции мини-футбола (9-11 лет). Особо обращается внимание на развитие координации, скорости, индивидуального технического мастерства. В этом периоде рекомендуется применять интервальный метод тренировки. На третьем году обучения закладывается понятие игры в атаке и обороне. Тренировочные занятия прививают учащимся качества, необходимые для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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

Задачи программы третьего года обучения

Обучающие

- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- обучение приемам игры в футбол и совершенствование тактических действий;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;
- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия мини-футболом.

Развивающие:

- укрепление здоровья 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,
- раскрытие двигательных возможностей, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

4) **Профориентационные:** проводятся беседы по темам: « мини-футбол в жизни». «Тренер по футболу – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

5) **Здоровье сберегающие:** проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»

- а. содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- б. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- с. развивать координационные способности и силу воли.

Развитие социальной активности (волонтерства): воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

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

Практика. Игра в футбол.

1. 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.

2. 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».

3. 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 ногами;
- удары по мячу головой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения;
- отбор мяча;
- бросание мяча;
- техника игры вратаря.

4. 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.*

5. 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.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

Предметные:

- знать историю развития Советского, Российского футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;
- знать расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4.
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини – футбол;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- выполнять простейшие комбинации при угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Метапредметные:

- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать принятые решения;

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности: кубкам мира, Европы, чемпионатам стран и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
директор ГБОУ лицея №144
Л. А. Федорова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«К о ж а н ы й м я ч »

Возраст детей 12-14 лет

Год обучения: 3

Разработчик:
Копанев Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью программы «Кожаный мяч» на третьем году обучения является продолжение периода укрепления физического, технического развития, психической устойчивости, фундамента заученных элементов футбола. Особо стоит обратить внимание на развитие координации, скорости, индивидуального технического мастерства. Тренировочные занятия должны быть насыщены разнообразными упражнениями. Они должны варьироваться индивидуально в зависимости от развития игрока и уровня его игры. На этом этапе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплексных качеств, на обучение техники, тактике и совершенствование полученных знаний.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 12-14 лет.

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

Задачи программы третьего года обучения:

Обучающие

- совершенствование приемов игры в футбол и тактических действий;
- тренировка специальных способностей (скоростно-силовых, прыжковой выносливости, быстроты реакции, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности юных футболистов;
- укрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- создание условий для социального самоопределения;
- 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 профессиональной самореализации по данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

б) **Профориентационные:** проводятся беседы по темам: « мини-футбол в жизни». «Тренер по футболу – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»

7) **Здоровье сберегающие:** проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»

d. содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

e. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

f.развивать координационные способности и силу воли.

• **Развитие социальной активности (волонтерства):** воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения:

Предметные:

- знать историю развития Советского, Российского и мирового футбола; особенности становления мини-футбола в России;
- понимать значение гигиены и техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях футболом;
- осознавать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;

Метапредметные:

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- вести дневник самоконтроля.

Личностные:

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- контролировать эмоции, внимание, уверенность в себе;
- успешно совмещать школьной жизни с занятиями спортом;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности: кубкам мира, Европы