

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №378

Решение от «28» 08 2020

Протокол № 11

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 184 от «01» 09 2020

Директор ГБОУ лицей № 378

Кировский район, Санкт-Петербург

 С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа

«Мини футбол»

Возраст учащихся: 8-9 лет

Второй год обучения

Разработчик: Степанов Эдуард Олегович,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини футбол» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 8-9 лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

1.2. Задачи 2-го года обучения:

1. Образовательные задачи:

- отработка технических приёмов игры в мини футбол;
- отработка основ индивидуальной, групповой и командной тактик игры в мини футбол;
- обучение и закрепление теоретических и практических правил выполнения упражнений ОФП;
- обучение безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

2. Развивающие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с основным упором на развитии быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий футболом

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.3.Содержание программы 2 года обучения

1 Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие футбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
- Врачебный контроль:
 - *Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
 - *Значение и содержание самоконтроля.
 - *Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
 - *Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
 - *Дневник самоконтроля.
 - *Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

1. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;

- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

- **Упражнения с набивным мячом (2 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

- **Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3x10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

- **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- **Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

2. Техничко-тактическая подготовка

Техника игры в футбол

Теория:

- Правила футбольной техники :
- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры вратаря

Практика:

- Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ кинопрограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

. **Удары по мячу головой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

- **Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

- **Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- **Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

- **Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

- **Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Теория:

- Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

- Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3.

- Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

- Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика:

- **Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно

касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

4. Игровой тренинг

Теория:

- Правила поведения во время соревнований, матчей

Теория:

- Отработка технических и тактических навыков.

5. Контрольное задание.

Теория:

- Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

6. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

1.4.Планируемые результаты освоения программы 2 год обучения:

Личностные результаты

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты: координация, пространственное мышление
- Будут развиты личностные качества: (сила воли, терпение)

Предметные результаты

- Приобретут уверенные навыки игры в футбол (тактика стратегия);
- Будут участвовать в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- совершенствуются спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- разовьются координация, пространственное мышление;

- разовьются личностные качества: (сила воли, умение вести за собой, логическое мышление)

Предметные результаты:

- приобретут и усовершенствуют теоретические и практические навыки выполнения упражнений по ОФП;
- усовершенствуют навыки игры в футбол (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

1.5.Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

| № п/п | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|------|--|--------------|----------------------|----------------------|
| 1 | | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 2 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 3 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 4 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 5 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 6 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |

| | | | | | |
|----|--|---|---|----------------------|----------------------|
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 25 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 26 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 27 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 28 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 29 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 30 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 31 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 32 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 33 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 34 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 35 | | Вводное занятие | 1 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 36 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 37 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 38 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результатов |
| 39 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 40 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 41 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация |

| | | | | | |
|----|--|---|-----|--------------|-----------------------------|
| | | подготовка | | | |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 60 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 61 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 62 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 63 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 64 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 65 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 66 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 67 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 68 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 69 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 70 | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Игровой тренинг | 1 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 71 | | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение лучших учащихся |
| | | ИТОГО: | 144 | | |