

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга
и рекомендована к
утверждению
Протокол от № 12
от « 18 » июня 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ Лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга
Л.А.Батова
Приказ № 84
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«кожаный мяч»
Физкультурно - спортивной направленности

Год обучения: I

Составитель:
Маловичко Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

2020

Особенность организации образовательного процесса.

Особенность организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах от 15 человек, в спортивном зале или на школьном стадионе. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола. Занятия строятся так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Цели:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащегося через занятия мини-футболом;
- социализация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Задачи

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике игры в мини-футбол;
- обучить правилам игры в мини-футбол и жестам арбитра.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся будут:

знать:

- правила техники безопасности
- упражнения, необходимые для развития и укрепления организма;
- технические и тактические приемы
- возникновение и развитие футбола
- правила игры и жесты арбитра
- правила личной гигиены

уметь:

- применять на практике тактическую и техническую подготовленность: отдавать передачи партнерам, наносить удары по мячу;
- соблюдать правила по технике безопасности
- соблюдать правила личной гигиены
- играть по правилам
- воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для развития силы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
2	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития силы. Остановка катящегося мяча подошвой.	2	
3	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Остановка катящегося мяча подошвой. Отбор мяча подкатом.	1	
4	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития быстроты. Удары внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью.	2	
5	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча головой. Вбрасывание мяча.	1	
6	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития ловкости. Удары серединой подъёма. Остановка опускающегося мяча голенью. Ловля высоколетающих мячей.	2	
7	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упражнения для развития ловкости. Удары внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой. Выбивание мяча.	1	
8	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Тактические действия. Техника игры вратаря.	2	
9	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития спец. выносливости. Остановка опускающегося мяча подошвой. Ловля полу высоких мячей.	1	
10	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития спец. выносливости. Тактика игры в нападении.	2	

	Остановка летящего мяча серединой подъёма и носком. Отбивание летящих мячей.		
11	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упр-ния для развития спец. выносливости. Удары внутренней частью подъёма. Ловля катящихся и низколетящих мячей.	1	
12	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите. Остановка летящего мяча серединой подъёма и носком.	2	
13	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Удары по мячу головой. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча.	1	
14	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Подвижные игры в занятиях футбола. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	
15	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для развития силы. Удары внешней частью подъёма. Остановка катящегося мяча подошвой.	1	
16	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития силы. Тактика игры вратаря. Остановка катящегося мяча подошвой.	2	
17	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития силы. Удары носком. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Ложное движение (финты).	1	
18	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития быстроты. Тактика игры вратаря. Вбрасывание мяча.	2	
19	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча животом.	1	
20	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Удары пяткой. Ловля мячей в падении и в броске	2	
21	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упражнения для развития ловкости. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Основная стойка.	1	
22	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для развития ловкости. Удары серединой подъёма Выбивание мяча.	2	
23	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития ловкости. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
24	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упр-ния для развития спец. выносливости. Удары внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	
25	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упр-ния для развития спец. выносливости. Тактические действия. Отбор мяча перехватом. Ловля высоколетящих мячей.	1	

26	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упр-ния для развития спец. выносливости. Удары внутренней частью подъёма. Остановка мяча грудью. Отбивание летящих мячей.	2	
27	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Тактика игры в нападении. Остановка опускающегося мяча подошвой. Ловля полувысоких мячей.	1	
28	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Остановка мяча грудью. Отбивание летящих мячей.	2	
29	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Ловля катящихся и низколетающих мячей.	1	
30	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития силы. Тактика игры в защите. Удары по мячу головой.	2	
31	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития силы. Тактика игры в защите. Остановка мяча бедром.	1	
32	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Остановка мяча грудью. Отбивание летящих мячей.	2	
33	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Ловля катящихся и низколетающих мячей.	1	
34	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития силы. Тактика игры в защите. Удары по мячу головой.	2	
35	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития силы. Тактика игры в защите. Остановка мяча бедром.	1	
36	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития силы. Подвижные игры в занятиях футбола. Удары по мячу головой. Отбор мяча подкатом.	2	
37	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Остановка опускающегося мяча голенью. Остановка летящего мяча головой.	1	
38	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Удары носком. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча.	2	
39	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Тактика игры вратаря. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча голенью. Ведение мяча.	1	
40	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для развития ловкости. Удары серединой подъёма Вбрасывание мяча.	2	
41	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития ловкости. Остановка катящегося мяча внутренней	1	

	стороной стопы. Ведение мяча.		
42	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития ловкости. Остановка летящего мяча серединой подъёма и носком. Ловля мячей в падении и в броске	2	
43	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упр-ния для развития спец. выносливости. Удары пяткой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Ложное движение (финты).	1	
44	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упр-ния для развития спец. выносливости. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2	
45	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упр-ния для развития спец. выносливости. Удары внутренней частью подъёма. Отбор мяча толчком. Отбивание летящих мячей.	1	
46	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Удары по мячу головой. Остановка мяча грудью.	2	
47	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Основная стойка. Вбрасывание мяча.	1	
48	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упр-ния для форм. умения двигаться без мяча. Подвижные игры в занятиях футбола. Удары внешней частью подъёма. Остановка мяча бедром.	2	
49	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития силы. Остановка мяча бедром. Выбивание мяча.	1	
50	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития силы. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ловля высоколетящих мячей.	2	
51	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития силы. Тактические действия. Остановка мяча животом. Ведение мяча.	1	
52	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Тактические действия. Удары носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Ловля полуввысоких мячей.	2	
53	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка мяча животом. Ведение мяча.	1	
54	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в нападении. Остановка мяча грудью. Ловля катящихся и низколетящих мячей.	2	
55	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития ловкости. Удары серединой подъёма Остановка опускающегося мяча подошвой.	1	
56	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения	2	

	для развития ловкости. Остановка мяча грудью.		
57	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в защите. Отбор мяча подкатом. Отбивание летящих мячей.	1	
58	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития спец. выносливости. Удары внутренней стороной стопы. Удары пяткой. Техника игры вратаря.	2	
59	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития спец. выносливости. Остановка летящего мяча серединой подъёма и носком. Отбивание летящих мячей.	1	
60	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упражнения для развития спец. выносливости. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча.	2	
61	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Удары по мячу головой. Остановка летящего мяча головой.	1	
62	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры вратаря. Ложное движение (финты). Вбрасывание мяча. Выбивание мяча.	2	
63	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Остановка мяча грудью. Ловля катящихся и низколетающих мячей.	1	
64	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития силы. Подвижные игры в занятиях футбола. Удары внутренней частью подъёма. Ловля мячей в падении и в броске.	2	
65	Ходьба и бег. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития силы. Тактические действия. Остановка мяча грудью. Ловля полувысоких мячей. Ловля мячей в падении и в броске.	1	
66	Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Остановка мяча бедром. Отбор мяча толчком.	2	
67	Ходьба и бег. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в нападении. Ведение мяча.	1	
68	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Упражнения для развития ловкости. Остановка мяча бедром. Ловля высоколетающих мячей.	2	
69	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в защите. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
70	Ходьба и бег. Акробатические упражнения. Упражнения для развития спец. выносливости. Удары внешней частью подъёма.	2	
71	Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития спец. выносливости. Тактика игры в защите. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
72	Подведение итогов года.	2	

Содержание образовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

Практика. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

5. Техника защитных действий.

Теория. Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

Практика. Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот. Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела. Тестирование.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 1 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Учебно-тренировочная игра.