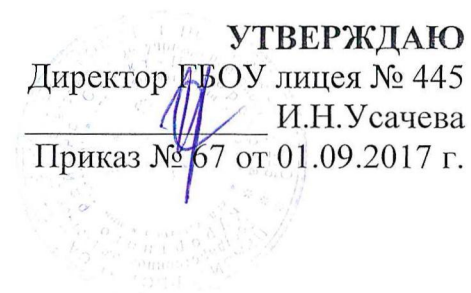


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»**

Педагог дополнительного  
образования:  
Кулаков С.Л.

Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

## Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказу Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность** программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**Отличительные особенности программы:** футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при приеме мяча, нападающих ударах укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Занятия дают возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности. Одним из направлений образовательной программы «Футбол» является подготовка учащихся ОДОД к соревнованиям муниципального и районного уровня.

**Адресат программы** - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 12 до 17 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

**Цель:**- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в футбол.

- Содействовать укреплению здоровья детей 12-17 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### Задачи

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек, ведения мяча, приёма и передачи мяча, ударов по мячу; остановок мяча.
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать быстроту, ловкость и гибкость.

Воспитательные;

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

### **Условия реализации образовательной программы.**

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 36 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве одного академического часа в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал площадью 60 м.кв, футбольные мячи, набивные мячи, скакалки, футбольные ворота.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, матчевые встречи, соревнование.

### **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:**- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления(действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в футбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

**Предметные результаты** – выполнять технические приёмы в футболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в футбол.

## Учебный план первого года обучения

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Основы знаний.	1	1	-	опрос
2	Стойки и перемещения	2	-	2	Контрольные упражнения
3	Ведение мяча, остановка мяча	5	-	5	Контрольные упражнения
4	Удары по мячу	5	-	5	Контрольные упражнения
5	Техника и тактика игры в нападении	3	-	3	Контрольные упражнения
6	Техника и тактика игры в защите	3	-	3	Контрольные упражнения
7	Учебно-тренировочные игры, участие в соревнованиях	16		16	Контрольные упражнения
8	Судейство игр	1	-	1	Судейство на школьных соревнованиях
	Итого:	36	1	34	

## 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	1.09.2017	25.05.2018	36	36	Один раз в неделю по одному часу

# Рабочая программа

## Задачи

### Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек, ведения мяча, приёма и передачи мяча, ударов по мячу; остановок мяча.
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к соревнованиям;

### Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать быстроту, ловкость и гибкость.

### Воспитательные:

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

## Планируемые результаты.

**Личностные результаты:**- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления(действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в футбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

**Предметные результаты** – выполнять технические приёмы в футболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в футбол.

## Содержание программы.

### 1. Основы знаний – 1 час (теория)

Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивных площадках. Правила игры в футбол. Жесты судей.

### 2. Стойки и перемещения – 2 часа (практика)

Виды стоек и перемещений. Выполнение упражнений по одному, в парах, в движении, с мячом, без мяча. Перемещения игрока в нападении, в защите.

3. Ведение мяча, остановки мяча-5 часов

Практика. Описание технического приема. Применение технического приема.

Ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом,. Остановка мяча стоя, в движении

4. Удары по мячу-5 часов

Описание технического приема.

Практика. Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, штрафные удары, удары по мячу головой.

5. Техника и тактика игры в нападении-3 часа

Описание техники и тактики игры в нападении

Игровые упражнения - нападение в тройках, в четверках

6. Техника и тактика игры в защите-3 часа

Описание техники игры в защите.

Обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, игра вратаря, подкаты, выбивание мяча, перехват мяча.-2 часа

7. Учебно - тренировочные игры-16 часов (практика)

Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.

8. Судейство- 1 час (практика)

Правила игры. Правила поведения судьи, тренера и игроков. Судейское обслуживание учебно-тренировочных игр, лицейских соревнований.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во час	Содержание	Дата	
				план	факт
1	Основы знаний	1	Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивных площадках. Правила игры в футбол. Жесты судей		
2	Стойки и перемещения	1	Виды стоек и перемещений. Выполнение упражнений по одному, в парах, в движении, с мячом, без мяча.		
3	Стойки и перемещения	1	Перемещения игрока в нападении, в защите.		
4	Ведение мяча, остановки мяча	1	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.		
5	Ведение мяча, остановки мяча	1	Упражнения на координацию		

			движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.		
6	Ведение мяча, остановки мяча	1	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
7	Ведение мяча, остановки мяча	1	Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
8	Ведение мяча, остановки мяча	1	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой.		
9	Удары по мячу	1	ОРУ в движении. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом		
10	Удары по мячу	1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.		
11	Удары по мячу	1	Ускорения. ОРУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.		
12	Удары по мячу	1	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма. Жонглирование мячом.		
13	Удары по мячу	1	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью		

			подъёма. Жонглирование мячом.		
14	Техника и тактика игры в нападении	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков.		
15	Техника и тактика игры в нападении	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков.		
16	Техника и тактика игры в нападении	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трех, четырёх игроков.		
17	Техника и тактика игры в защите	1	Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».		
18	Техника и тактика игры в защите	1	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю»		
19	Техника и тактика игры в защите	1	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю»		
20	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.		
21	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.		
22	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.		





36	Судейство	1	Правила игры. Правила поведения судьи, тренера и игроков. Судейское обслуживание учебно-тренировочных игр, лицейских соревнований.		
----	-----------	---	---	--	--

### Список используемой литературы.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.  
- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.