

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО Решением педагогического совета Протокол № 1 От «31» августа 2020г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ № гимназии 168 Центрального района С.А. Лебедева От «31» августа 2020г.
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования детей

«Мини - футбол»

Возраст учащихся: 6 «А», 6 «Б» класс
2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Быстров Павел Сергеевич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительного образования детей занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю, две группы.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Возможность реализации данной программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Круговой метод, тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Список литературы

Для педагога:

- Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009.
- Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010.
- Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие / М.Д. Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
- Белич, А. Футбол: Методика. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13
- Беляев, А.В. Футбол: Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009
- Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4

Для учащихся:

- Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013.
- Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4
- Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010
- Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007

Календарно-тематический план 2020/2021 учебный год 6 «А», 6 «Б».

месяц	Тема занятия		Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
				всего	дистант	практика	по плану	по факту
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Формирование группы		2	1	1		
	2	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности		2	1	1		
	3	Общая физическая подготовка (ОФП)		2	1	1		
	4	Игра в пас в два-три касания		2	1	1		
О К Т Я Б Р Ь	5	Понятие обыгрыша и командной игры		2	1	1		
	6	Ведение мяча на скорости		2	1	1		
	7	Финты и обводка		2	1	1		
	8	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств		2	1	1		
Н О Я Б Р Ь	9	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол		2	1	1		
	10	Обработка мяча в парах		2	1	1		
	11	Игровые квадраты		2	1	1		
	12	Удары в движении в парах		2	1	1		

Д Е К А Б Р Ь	13	Финты и обводка		2	1	1		
	14	Ведение мяча на скорости		2	1	1		
	15	Удары в движении в парах		2	1	1		
	16	Ведение мяча в движении		2	1	1		

Я Н В А Р Ь	17	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса		2	1	1		
	18	Упражнения для развития прыгучести		2	1	1		
	19	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу		2	1	1		
	20	Удары в движении в парах		2	1	1		

Ф Е В Р А Л Ь	21	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча		2	1	1		
	22	Медленный бег на выносливость 15- 20 минут		2	1	1		
	23	Бег с ускорением до 50-60м; с низкого старта на 60 и 100 м		2	1	1		
	24	ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой		2	1	1		

М А Р Т	25	Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости		2	1	1		
	26	Специально подготовительные упражнения; имитация всех технических приемов		2	1	1		
	27	Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема		2	1	1		
	28	Резанный удар внутренней частью подъема		2	1	1		

А П Р Е Л Ь	29	Резанный удар внешней частью подъема; удары с лета		2	1	1		
	30	Тактические действия в защите после стандартных положений		2	1	1		
	31	Тактические комбинации; тактические действия в нападении		2	1	1		
	32	Тактические действия в защите после стандартных положений		2	1	1		

М А Й	33	Умение определить возможное действие противника		2	1	1		
	34	Удар внешней частью подъема; удар носком		2	1	1		
	35	Специально подготовительные упражнения; имитация всех технических приемов		2	1	1		
	36	Повторение ранее изученных упражнений		2	1	1		

Календарно-тематический план 2020/2021 учебный год 7 «А», 7 «Б».

месяц	Тема занятия		Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
				всего	дистант	практика	по плану	по факту
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Формирование группы		2	1	1		
	2	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности		2	1	1		
	3	Общая физическая подготовка (ОФП)		2	1	1		
	4	Игра в пас в два-три касания		2	1	1		
О К Т Я Б Р Ь	5	Понятие обыгрыша и командной игры		2	1	1		
	6	Ведение мяча на скорости		2	1	1		
	7	Финты и обводка		2	1	1		
	8	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств		2	1	1		
Н О Я Б Р Ь	9	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол		2	1	1		
	10	Обработка мяча в парах		2	1	1		
	11	Игровые квадраты		2	1	1		
	12	Удары в движении в парах		2	1	1		

Д Е К А Б Р Ь	13	Финты и обводка		2	1	1		
	14	Ведение мяча на скорости		2	1	1		
	15	Удары в движении в парах		2	1	1		
	16	Ведение мяча в движении		2	1	1		

Я Н В А Р Ь	17	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса		2	1	1		
	18	Упражнения для развития прыгучести		2	1	1		
	19	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу		2	1	1		
	20	Удары в движении в парах		2	1	1		

Ф Е В Р А Л Ь	21	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча		2	1	1		
	22	Медленный бег на выносливость 15- 20 минут		2	1	1		
	23	Бег с ускорением до 50-60м; с низкого старта на 60 и 100 м		2	1	1		
	24	ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой		2	1	1		

М А Р Т	25	Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости		2	1	1		
	26	Специально подготовительные упражнения; имитация всех технических приемов		2	1	1		
	27	Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема		2	1	1		
	28	Резанный удар внутренней частью подъема		2	1	1		

А П Р Е Л Ь	29	Резанный удар внешней частью подъема; удары с лета		2	1	1		
	30	Тактические действия в защите после стандартных положений		2	1	1		
	31	Тактические комбинации; тактические действия в нападении		2	1	1		
	32	Тактические действия в защите после стандартных положений		2	1	1		

М А Й	33	Умение определить возможное действие противника		2	1	1		
	34	Удар внешней частью подъема; удар носком		2	1	1		
	35	Специально подготовительные упражнения; имитация всех технических приемов		2	1	1		
	36	Повторение ранее изученных упражнений		2	1	1		