



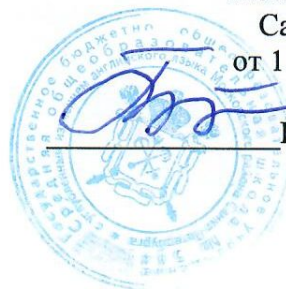
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 14.05.2019 № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 17.05.2019 № 803



Бушмакина А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

на 2019 - 2020 учебный год
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок освоения программы 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаев Николай Павлович

Санкт- Петербург

2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный план.....	7
4. Учебно-методическое обеспечение.....	7
5. Контроль результативности.....	9
6. Учебно-методическое обеспечение.....	11

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность программы Программа направлена на эффективное решение проблемы здорового образа жизни детей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, обеспечение нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений и навыков игры в футбол способствует поддержанию физической формы и умению вести здоровый образ жизни. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Футбол - командная игра, позволяет воспитывать чувство уважительного отношения к партнерам, взаимопомощи, умение действовать в команде. В осенний и весенний период занятия на открытом воздухе (при наличии оборудованного стадиона) содействуют укреплению физического здоровья обучающихся.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 11 до 15 лет.

Цель:

Целью образовательной программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья детей средствами футбола.

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать усвоению обучающимися объема знаний по теории и методике футбола;
- Сформировать навыки по владению мячом;
- Приобщить детей к занятиям спортом;
- Сформировать навыки технических и тактических действий в футболе.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Развить интерес к футболу;
- Воспитать нравственные качества личности;
- Развивать коммуникативный потенциал личности.

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено

соответствующей справкой от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Программа предназначена для обучающихся 11-15 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа обучения предполагает три этапа:

- | | | |
|--|-----------|------------------|
| 1. СО - спортивно-оздоровительный этап | 11-12 лет | 1-й год обучения |
| 2. Этап начальной подготовки | 12-14 лет | 2-й год обучения |
| 3. Учебно-тренировочный этап | 14-15 лет | 3-й год обучения |

Наполняемость учебной группы:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа 3 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Режим занятий групп:

1 год обучения: 144 часа, 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 144 часа, 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 144 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

Материально-техническое оснащение;

1. Оборудованный спортивный зал для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период;
2. Спортивный инвентарь (мячи, футбольные фишки и стойки, секундомер, скакалки, футбольная «лесенка» для бега и прыжков)

Условия зачисления в группу 2, 3 года обучения.

На 2-й и 3-й год обучения переводятся учащиеся, соответствующие следующим требованиям:

1. Выполнение необходимых контрольных нормативов;
2. Наличие положительной динамики в контрольных нормативах.

Осуществляется дополнительный набор на 2 и 3 год обучения на основании выполнения контрольных нормативов.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводят два педагогами, имеющие высшее профессиональное образование,

Занятия проводятся раздельно мальчики и девочки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде)
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение грамотно планировать собственную деятельность.
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- овладение техническими и тактическими приемами в футболе;
- знание правил соревнований и судейства по футболу;
- знание истории возникновения и развития футбола.

Особенности программы:

Отличительной особенностью образовательной программы по «Футболу» является то, что группы формируются по гендерному признаку: отдельно группы для мальчиков и девочек.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Теоретические сведения по разделу «футбол»	16	8	8	Опрос
3.	Общефизическая подготовка	74	30	44	Наблюдение Выполнение нормативов
4.	Тактическая подготовка	62	20	42	Наблюдение Анализ исполнения
5.	Техническая подготовка	60	6	54	Рекомендации
6	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ исполнения
	Итого	216	66	150	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	2 год обучения			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Теоретические сведения по разделу «футбол»	20	10	10	Опрос
3.	Общефизическая подготовка	74	30	44	Наблюдение Выполнение нормативов
4.	Тактическая подготовка	60	20	40	Наблюдение Анализ исполнения
5.	Техническая подготовка	58	8	50	Рекомендации
6	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ исполнения
	Итого	216	70	146	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	3 год обучения			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Теоретические сведения по разделу «футбол»	10	5	5	Опрос

3.	Общефизическая подготовка	84	20	64	Наблюдение Выполнение нормативов
4.	Тактическая подготовка	60	20	40	Наблюдение Анализ исполнения
5.	Техническая подготовка	58	6	52	Рекомендации
6	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ исполнения
	Итого	216	53	163	

Календарно-учебный график Группы мальчиков

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа 1м	02.09.2019	25.05.2020	36	216	Среда с 16.10 до 17.50 (2 часа) Пятница с 16:10 до 17.50 (2 часа) Суббота с 14.35 до 16.15
2 год группа 2м	2020	2021	36	2016	Три раза в неделю по два часа
3 год группа 3м	2021	2022	36	2016	Три раза в неделю по два часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 год обучения

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие), беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Тестирование
2	Теоретические сведения по разделу «футбол»	Игра, беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Тестирование, анкетирование
3	Общефизическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические методы – при</i>	-----	Комплекс общеразвивающих упражнений

			выполнении ОФП		
4	Тактическая подготовка	Тренировка, беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, опрос
5	Техническая подготовка	Тренировка, игра	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Выполнение технико-тактических упражнений
6	Итоговое занятие	Обсуждение Тренировка	Словесный, объяснение, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Схемы, справочные материалы	Тестирование

2 год обучения

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие), беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Тестирование
2	Теоретические сведения по разделу «футбол»	Игра, беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Тестирование, анкетирование
3	Общефизическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении ОФП	-----	Комплекс общеразвивающих упражнений
4	Тактическая подготовка	Тренировка, беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, опрос, беседа
5	Техническая подготовка	Тренировка, игра	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Выполнение технико-тактических упражнений
6	Итоговое занятие	Обсуждение Тренировка	Словесный, объяснение, упражнения в	Схемы, справочные материалы	Тестирование

			парах, тренировки. Учебная игра.		
--	--	--	--	--	--

3 год обучения

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	УТЗ (учебно- тренировочное занятие), беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Тестирование
2	Теоретические сведения по разделу «мини-футбол»	Игра, беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Тестирование, анкетирование
3	Общефизическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно- практические</i> методы – при выполнении ОФП	-----	Комплекс общеразвивающих упражнений
4	Тактическая подготовка	Тренировка, беседа	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, опрос
5	Техническая подготовка	Тренировка, игра	<i>Наглядно- практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Выполнение технико- тактических упражнений
6	Итоговое занятие	Обсуждение Тренировка	Словесный, объяснение, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Схемы, справочные материал	Тестирование

Оценочные и методические материалы к программе «футбол»

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между

которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;

4. Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;

5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки).

Занятия мини-футболом предполагают групповую **форму организации деятельности детей** на каждом занятии при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** тренировочное занятие, беседа, дискуссия, игра, общефизический тренинг.

Способы фиксации результатов

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

В конце каждого учебного года учащиеся сдают переводные нормативы, выполняя контрольные упражнения по ОФП и СФП и ТП. Результаты заносятся в сводный протокол

I. Контрольно- переводные нормативы

Контрольные упражнения по ОФП и СФП и ТП

№	Упражнения	Методические указания
1	Бег 30 метров (сек)	Выполняется на максимальной скорости из положения высокого старта
2	Бег 60 метров (сек)	Выполняется на максимальной скорости из положения высокого старта
3	Челночный бег 3x10 (сек)	Выполняется на максимальной скорости из положения высокого старта.
4	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок выполняется толчком двумя ногами, с приземлением на две ноги
5	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	Выполняется с полным разгибанием рук в локтевых суставах, и обязательным касанием грудью теннисного мяча
6	Бег 1000 м (мин,сек)	Бег на выносливость.
7	Бег с мячом 30 м (сек)	Ведение мяча выполняется внутренней и внешней стороной стопы
8	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	Удары по мячу наносятся подъёмом правой и левой ноги.
9	Ведение мяча, обводка 4	Ведение мяча и обводка выполняется внутренней, внешней

	стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	стороной стопы, а также подошвой ведущей ноги. Удар выполняется внутренней стороной стопы.
10	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	Ведение мяча на максимальной скорости выполняется внешней стороной стопы.
11	Удар по мячу ногой на точность с 11 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	Удар наносится подъёмом и внутренней стороной стопы.
12	Жонглирование мячом (кол.раз)	Жонглирование выполняется двумя ногами поочерёдно

№	Нормативы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Бег 30 метров (сек)	6,2	5,7	5,3
2	Бег 60 метров (сек)	10,0	9,8	9,5
3	Челночный бег 3х10 (сек)	9,0	8,5	8,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
5	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20
6	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,30	4,10
7	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,5
8	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38
9	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0
10	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	44,0	42,0	40,0
11	Удар по мячу ногой на точность с 11 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	7	8
12	Жонглирование мячом (кол.раз)	14	18	20

Оценочная система 1 года обучения (оценивается в баллах).

№	Нормативы	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,5	6,7
2	Бег 60 метров (сек)	10,0	10,3	10,5
3	Челночный бег 3х10 (сек)	9,0	9,3	9,5
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
5	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	15	12
6	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	5,10	5,30
7	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	7,3	7,5
8	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	27	25
9	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	16,0	18,0
10	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	44,0	46,0	48,0
11	Удар по мячу ногой на точность с 11 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	5	4
12	Жонглирование мячом (кол.раз)	14	12	10

Оценочная система 2 года обучения (оценивается в баллах).

№	Нормативы	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	5,7	6,0	6,2
2	Бег 60 метров (сек)	9,8	10,0	10,3
3	Челночный бег 3x10 (сек)	8,5	8,8	9,0
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150
5	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	19	16	14
6	Бег 1000 м (мин,сек)	4,30	4,50	5,10
7	Бег с мячом 30 м (сек)	6,8	7,0	7,3
8	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	34	32	30
9	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	12,0	14,0	16,0
10	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	42,0	44,0	46,0
11	Удар по мячу ногой на точность с 11 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	7	6	5
12	Жонглирование мячом (кол.раз)	18	16	14

Оценочная система 3 года обучения (оценивается в баллах).

№	Нормативы	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	5,3	5,5	5,7
2	Бег 60 метров (сек)	9,5	9,8	10,0
3	Челночный бег 3x10 (сек)	8,5	8,7	9,0
4	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
5	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	18	16
6	Бег 1000 м (мин,сек)	4,10	4,30	4,50
7	Бег с мячом 30 м (сек)	6,5	6,8	7,0
8	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	38	36	34
9	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	10,0	12,0	14,0
10	Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	40,0	42,0	44,0
11	Удар по мячу ногой на точность с 11 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	8	7	6
12	Жонглирование мячом (кол.раз)	20	18	16

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

[illegible]

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М., 2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.-Л Чеснов «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96

Интернет источники

1. <http://ipulsar.net>– портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, здоровому образу жизни.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа:1

год обучения: первый

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«футбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаев Николай Павлович,

Задачи 1 года обучения

Спортивно-оздоровительный этап

Обучающие:

- Обучение основам теории и методики футбола;
- Дать знания по владению мячом;
- Приобщать детей к занятиям спортом;
- Дать знания о тактических и технических действиях в футболе.

Развивающие:

- Развивать координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развивать привычку к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Развивать интерес к футболу;
- Воспитывать нравственные качества личности;
- Развивать коммуникативный потенциал личности.

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила техники безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

2. Теоретические сведения по разделу «футбол»

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. История игры (кто изобрел и когда). В чем основная суть игры. История Российского футбола. Премьер-лига и футбольные клубы России. Какие турниры и первенства бывают. Формирование знаний о спорте №1 в мире.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими физическими упражнениями и спортивными играми с элементами футбола.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

4. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу.

Практика: Обучение навыкам пластичного футбола, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в футболе, отработка упражнений на развитие данных качеств.

Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

5. Техническая подготовка

Теория: Понятие о технике. Историческое усложнение технических упражнений.

Практика:

Знакомство с техническими приемами и их отработка в тренировке и в учебной игре.

Техника передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Техника ведения мяча. Техника обманного движения. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать стопой, технические упражнения на развитие данных способностей.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Знать и иметь представление:

- Об истории зарождения футбола как игры;
- Об основных элементах футбола;
- О способах движения и передвижения в футболе;
- О видах ударов и передач в футболе;
- О видах спортивных и подвижных игр с элементами футбола.

Уметь:

- Самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Правильно выполнять удары по мячу;
- Жонглировать мячом не менее 10 раз обеими ногами;
- Выполнять удары по мячу левой и правой ногами.

Демонстрировать:

Выполнение контрольных нормативов



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга

А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: второй

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«футбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаев Николай Павлович,

Задачи 2 года обучения

Этап начальной подготовки

. Обучающие:

- Совершенствование знаний по теории и методике футбола;
- Сформировать умение по владению мячом;
- Приобщать детей к занятиям спортом;
- Сформировать умение тактических и технических действиях в футболе

Развивающие:

- Развивать координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развивать привычку к здоровому образу жизни.

3. Воспитательные:

- Развивать интерес к футболу;
- Воспитывать нравственные качества личности;
- Развивать коммуникативный потенциал личности.

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Повторение правил техники безопасности во время занятий, на турнирах и играх. Характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

2. Теоретические сведения по разделу «мини-футбол»

Теория: Изучение процессов движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарскую технику.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Ознакомление с общеразвивающими упражнениями без предметов, а также с упражнениями с набивным мячом.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

4. Тактическая подготовка

Теория: Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Разбор элементов.

Практика:

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах.

Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровые тренировки и командные взаимодействия в игре. Соревнования среди ШСК Московского района.

5. Техническая подготовка

Теория: Применение технических приемов в игровой деятельности.

Практика: Повторение пройденных технических приемов, их совершенствование в игровой деятельности. Знакомство с усложненными приемами владения мячом, передачами и бросками.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Знать и иметь представление:

- Об основных правилах игры в футбол и судействе;
- О правилах поведения на поле во время матча;
- О особенностях футбольных покрытий;
- Об особенностях физической подготовки (офп и спф).

Уметь:

- Организовать группу для проведения разминки
- Выполнять удары по воротам с обеих ног
- Уметь выполнять передачи мяча в парах друг другу
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах

Демонстрировать:



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа:1

год обучения: третий

возраст учащихся: 11-15

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«футбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаев Николай Павлович,

Задачи 3 года обучения
Учебно-тренировочный этап
Обучающие:

- Совершенствование знаний по теории и методике футбола;
- Сформировать навыки по владению мячом;
- Приобщать детей к занятиям спортом;
- Сформировать навыки технических и тактических действий в футболе.

Развивающие:

- Развивать координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развивать привычку к здоровому образу жизни.

3. Воспитательные:

- Развивать интерес к футболу;
- Воспитывать нравственные качества личности;
- Развивать коммуникативный потенциал личности.

Содержание программы
3 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Повторение техники безопасности на занятиях и на соревнованиях. Порядок выездных матчей. Разбор и совершенствование знаний по тактическим схемам и перестановкам в игре.

2. Теоретические сведения по разделу «мини-футбол»

Теория: 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.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей футболистов. Цель специально физической подготовки - достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости. Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств.

Практика:

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 60 м. Бег с высокого старта 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, бег медленный 20-25 мин. Бег повторный 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м.

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

4. Тактическая подготовка

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ видео выполнения тактических приёмов в исполнении лучших футболистов России и иностранцев.

Практика: Разбор в группах основных технико-тактических элементов игры (ведение мяча, удержание мяча, схемы игры и т.д.). Порядок выполнения угловых, штрафных ударов, а также пенальти. Применение в работе различных игровых упражнений (теннис-болл, и т.д.).

Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Проведение мастер-классов среди школ Московского района. Участие в соревнованиях международного уровня.

5. Техническая подготовка

Теория: Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ видео выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России и иностранцев.

Практика: Изучение обманных движений (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.

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

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Знать и иметь представление:

- Об основах тактических действий в футболе;
- О психологической подготовке к матчу;
- Об основах построения учебно-тренировочного занятия;
- Об особенностях питания футболистов.

Уметь:

- Организовать и провести полноценное тренировочное занятие
- Осуществлять судейство в матчах
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом

Демонстрировать:

Выполнение контрольных нормативов