Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА Заведующий ОДОД ГБОУ школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга _____Д.В.Кузьмина 31 августа 2022 г.	РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА Педагогическим Советом ГБОУ школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга (протокол от 31 августа 2022 г. № 15)	УТВЕРЖДЕНА Приказом ГБОУ школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга от 31 августа 2022 г. № 215-Д Директор_____Е.И.Зимина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения 1

Возраст учащихся от 7 до 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Шарапов Юрий Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Комплексная программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности состоит из двух блоков: программы «Мини-футбол» общекультурного уровня освоения - 1-2 годы обучения и программы «Мини- футбол» базового уровня освоения - 3-5 годы обучения. К занятиям на 1-2 год обучения допускаются мальчики6-8 лет, принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, к занятиям на 3-5 год обучения принимаются дети успешно прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа(1-2 год обучения), успешно прошедшие тестированиеи имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Учащиеся не прошедшие предварительную подготовку, желающие заниматься футболом принимаются по результатам конкурсного тестирования и визуального отбора. Количество учащихся в группе: 1 год обучения – не менее 15 человек
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу обучения, для детей 6-7 лет – 72 часа в год

Цель:

– привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом;
– обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
– стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
– готовить волевых игроков-личностей, преданных футболу;
– стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в ДЮСШ.

Задачи 1 года обучения

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности,готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития футбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях;название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила футбола; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: удар, передача, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2021-2022 учебном году** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» **может быть организован в следующих формах:**

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2, 3 годов обучения) посредством общения по электронной почте с педагогом и просмотра и обсуждения видеоуроков по теме занятия на канале youtube.

Формы проведения занятий:

<u>При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:</u>

Теоретические, практические, комбинированные занятия.

<u>При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:</u>

- Творческие, проектные работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

<u>При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:</u>

- Консультация, беседа, лекция, семинар, дистанционные конкурсы, турниры.
- Очные аудиторные занятия проводятся по подгруппам, сформированным из одного класса.
- Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
- Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является - сайт ФК Форвард https://vk.com/fc_forvard, где будут выкладываться домашние задания для групп дистанционного обучения.

- электронная почта педагога sharya.brn@mail.ru на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. **Техника безопасности на тренировках (2 часа).**
практика*:*
Теория:
Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
дистант:
Изучить основные сведения по ссылке и ответить на вопросы. Ответы прислать на электронную почту sharya.brn@mail.ru
https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y

Раздел 2. **Тактические занятия (5 часов).**
Теория:
Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.
Практика*:*
Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.
Дистант: Изучить видеофрагменты по ссылке. Ответить на вопросы в видео. https://www.youtube.com/watch?v=Cuq7BQtQPLg&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y&index=2

Раздел 3. **Общая физическая подготовка (10 часов).**
Теория:
Основы общей физической подготовки, правила самостоятельных занятий, домашние задания.
Практика*:*
-Координационные упражнения
-Эстафеты
-Акробатические упражнения
-Строевые упражнения
-Упражнения для избирательного развития физических качеств.
Дистант:
Выполнить задания из видео, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru https://www.youtube.com/watch?v=opD-kMPUKFY&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y&index=3

Раздел 4. **Интегральная подготовка (17 часов).**
Теория:
Теоретические занятия о видах физической нагрузки и ее воздействия на организм ребенка.
Практика*:*
-Упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).
-Соревновательные игры, упражнения.
Дистант:

Выполнить задания из видео, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru https://www.youtube.com/watch?v=opD-kMPUKFY&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y&index=3

Раздел 5. **Техническая подготовка (27 часа).**

Теория:

-Просмотр фото/видео материала

-Изучение правильного применения технических элементов.

Практика*:*

Передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Дистант:

Выполнить задания из видео, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru https://www.youtube.com/watch?v=YybUrTw2gAQ&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y&index=4

Раздел 6. **Специальная физическая подготовка (5 часов)**

Теория:

-Значение специальной физической подготовки в становлении футболистов

-Материалы для самостоятельной работы(домашние задания)

Практика*:*

Игровые (футбольные) упражнения в условиях высокой интенсивности.

Дистант:

Выполнить задания из видео, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru https://www.youtube.com/watch?v=YybUrTw2gAQ&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y&index=4

Раздел 7. **Двусторонние игры. Участие в соревнованиях (5 часов).**

Практика*:*

- «Мини-футбол в школу»
- «ДМФЛ»
- GoldBall
- «МИШКА»
- «Кожаный мяч»
- «Лига Юниоров»

Дистант:

Выполнить задания из видео, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru https://www.youtube.com/watch?v=BbW7CYBqHj8&list=PLnSt989KerS77jUb_u8oFnQ6srzWz296Y&index=5

Раздел 8. **Тестовые нормативы(1 час).**

Практика*:*

1. Бег 30 метров – 5’80 и меньше;

2. Бег 300 метров(2 круга) – 1”10 и меньше;

3. Прыжок в длину – 150 см;

4. Дриблинг – 15’00 и меньше;

5. Удар на дальность – более 20 метров;

6. Жонглирование – более 10 раз;

7. Тренировочный матч с учетом ТТД;

Дистант:
Выполнить задания:

1. Бег 30 метров – 5’80 и меньше;

2. Бег 300 метров(2 круга) – 1”10 и меньше;

3. Прыжок в длину – 150 см;

4. Дриблинг – 15’00 и меньше;

5. Удар на дальность – более 20 метров;

6. Жонглирование – более 10 раз;

Отчет записать в дневник здоровья и направить на почту sharya.brn@mail.ru