

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 г. № 440 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 29.05.2023 года
протокол № 7

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 29.05.2023 года
протокол № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования
«Контратака»

педагог дополнительного образования: Заварзин Павел Михайлович
на 2024-2025 учебный год

1.Задачи программы

На 1 год обучения:

Обучающие:

- Обучить приёмам техники игры в мини-футбол: остановка мяча подошвой, передача мяча внутренней частью стопы.
- Дать базовые знания по теории и практике физической культуры.

Развивающие:

- Развить физическое качество ловкость для успешного овладения навыками игры.
- Развить специальные способности футболистов – скорость и ловкость.
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, профессиональной деятельности, общественной жизни; гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

2.Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения:

Личностные результаты – мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, профессиональной деятельности, общественной жизни; гражданской позиции, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные результаты - учебно-познавательная, информационная, личностного самосовершенствования, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, таких как: остановка мяча подошвой, передача мяча внутренней частью стопы.

3.Отличительные особенности данной программы

1. Основной принцип первого года обучения строиться по типу общей подготовки.
Формирование значительного объема двигательных действий.
Основной принцип – универсальность подготовки.
2. Не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка, допущенного врачом по состоянию здоровья.
3. Предусмотрен перерыв в занятиях на период летних каникул.

4.Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.			
1	1 нед.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	Контр.исп
2	1 нед.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Текущий
3	2 нед.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	Текущий
4	2 нед.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	Текущий
5	3 нед.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	Текущий
6	3 нед.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	Текущий.
7	4 нед.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	Текущий
8	4 нед.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	Текущий
9	5 нед.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	Текущий
10	5 нед.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1	Текущий
11	6 нед.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	Текущий
12	6 нед.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	Текущий
13	7 нед.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	Текущий
14	7 нед.		Подвижные игры.	1	Текущий
15	8 нед.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	Текущий

16	8 нед.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1	Текущий
17	9 нед.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	Текущий.
18	9 нед.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
19	10 нед.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1	Текущий.
20	10 нед.		Товарищеская игра.	1	Текущий
21	11 нед.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1	Текущий
22	11 нед.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	Текущий
23	12 нед.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	Текущий
24	12 нед.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	Текущий
25	13 нед.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	Текущий
26	13 нед.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1	Текущий
27	14 нед.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	Текущий
28	14 нед.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	Текущий
29	15 нед.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
30	15 нед.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	Контр.исп
31	16 нед.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	Текущий
32	16 нед.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	Текущий
33	17 нед.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1	Текущий
34	17 нед.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	Текущий
35	18 нед.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	Текущий
36	18 нед.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
37	19 нед.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	Текущий
38	19 нед.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	Текущий

39	20 нед.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	Текущий
40	20 нед.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	Текущий
41	21 нед.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1	Текущий
42	21 нед.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
43	22 нед.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1	Текущий
44	22 нед.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1	Текущий
45	23 нед.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	Текущий
46	23 нед.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1	Текущий
47	24 нед.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
48	24 нед.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
49	25 нед.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1	Текущий
50	25 нед.		Товарищеская игра	1	Текущий
51	26 нед.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	Текущий
52	26 нед.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
53	27 нед.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1	Текущий
54	27 нед.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1	Текущий
55	28 нед.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	Текущий
56	28 нед.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1	Текущий
57	29 нед.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1	Текущий
58	29 нед.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1	Текущий
59	30 нед.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
60	30 нед.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1	Текущий
61	31 нед.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1	Текущий
62	31 нед.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1	Текущий
63	32 нед.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	Текущий
64	32 нед.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	1	Текущий

			воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		
65	33 нед.		Прием мяча различными частями тела.	1	Текущий
66	33 нед.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	Текущий
67	34 нед.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1	Контр.исп
68	34 нед.		Двусторонняя учебная игра.	1	Текущий
69	35 нед.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	Текущий
70	35 нед.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1	Текущий
71	36 нед.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1	Текущий
72	36 нед.		Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	1	Текущий

5.Содержание.

1 год обучения

Этот этап носит в основном, игровой характер и строиться по типу общей подготовки.

Формирование значительного объема двигательных действий.

Основной принцип первого года обучения – универсальность подготовки.

1.Теоретическая подготовка. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования. Режим дня, труда и отдыха.

Краткая характеристика мини-футбола как средство физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Личная гигиена. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Разборы и изучение правил игры в «малый футбол». Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

2.Общefизическая и специальная подготовка.

Теория. Значение общefизической подготовки для развития быстроты, выносливости, скорости, силовых качеств. Основные сведения о специальной подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами(вверх, вниз, вперед, назад). Движение кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередное движение руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижение вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора, стоя на коленях. Перекаты вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в, положение, сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1. встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стены, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным; за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150 – 200г); 1. Удержание груза на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц спины: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег (3 x 10м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500м. Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». «Волк во рву», «Выбей водящего», «Команд быстроногих».

3. Техническая подготовка.

Теория. . Основные сведения о технической подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

Практика. Техника передвижения. Бег, бег приставным шагом. Бег с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка грудью и бедром летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча; по прямой; по кругу; по «восьмерке»; между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом): имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги врозь и ноги вместе.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

4. Тактическая подготовка.

Теория. Основные сведения о тактической подготовке и ее значение.

Практика. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3 x 3, 4 x 4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «отрывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

5. Контрольные игры и соревнования.

Теория. Анализ проведенных игр. Разбор ошибок.

Практика. Соревнования по правилам мини- футбола.

6.Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущие, промежуточные и итоговые контрольные испытания (Приложение 1) и методика оценки результативности реализации образовательной программы (Приложение 2).

Система оценки

За каждое контрольное упражнение выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам контрольного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение и деления полученной суммы на общее количество тестов контрольного испытания. По итогам всех контрольных упражнений определяется средний балл, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом контрольном упражнении и деления полученной суммы на общее количество контрольных упражнений. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих.

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности занимающегося 1 года обучения

№ п/п	Виды испытаний	Результат 5баллов	Результат 4балла	Результат 3балла
1.	Челночный бег 3x10 м.	9,9	10,8	11,2
2.	Бег 30 м.	6,1	6,9	7,1
3.	Прыжки с места (см)	140	115	100
4.	Бег 30м с ведением мяча	7,4	8,2	9,4
5.	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой) раз	4	3	2
6.	Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+

Примечание. Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей

