

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО-Югры
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МБОУ СОШ № 45**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВВВР


А.Н. Дикая

16.09.2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор


Н.А.Шинкаренко

Приказ № Ш45-13-951/4 от 16.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная программа
«МАМАЗОНКИ»**

(платные образовательные услуги, не относящиеся
к основным видам деятельности)

Количество часов в неделю: 2

Возраст обучающихся: 18-60 лет

Педагог, реализующий программу: Бушель Олег Юрьевич

Срок реализации программы: с 16.09.2024 по 25.05.2025

г. Сургут

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных 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).

Задачи: 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» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в школьных 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 3 часу в неделю.

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.

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.

Метод круговое 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.

Контрольные нормативы

Упражнения						
Бег 30м (сек)						
Прыжок в длину с/м (см)						
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)						
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						
Жонглирование мячом (кол-во раз)						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						
Бросок мяча на дальность (м)						

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 соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

№ п/п	Тема занятия	дата		Содержание материала
		по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности (вводный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.			Техника безопасности вводный инструктаж. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки в данном виде деятельности.
2	Инструктаж по технике безопасности (первичный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.			Инструктаж по технике безопаснос инструктати. первичныж.
3	Физ-подготовка			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
4	Физ-подготовка			Физ-подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5	Физ-подготовка			Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
6				
7				
8	Физ-подготовка			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
9				
10				
11	Физ-подготовка			Физподготовка. Бег с изменением направления,
12				

				«квадрат», футбол.
13	Физ-подготовка			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
14				
15				
16	Физ-подготовка			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».
17	Физ-подготовка			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
18	Работа с мячом			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
19				
20				
21	Работа с мячом			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
22	Работа с мячом			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

23	Работа с мячом			Подвижные игры.
24	Работа с мячом			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
25	Работа с мячом			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
26	Работа с мячом			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
27				
28				
29	Тактика			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
30	Тактика			Товарищеская игра.
31	Тактика			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
32				
33				
34	Тактика			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
35				
36	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
37				
38	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
39	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
40				
41	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
42	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

43	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
45				
46	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
47	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
48	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
49				
50	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
51				
52	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
53	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
54				
55	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.
56				
57	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Тренировка выносливости, изменение направления
58				

				движений по сигналу.
59	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
60				
61	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
62				
63	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
64	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
65				
66	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
67	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
68				
69				