


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

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВВВР

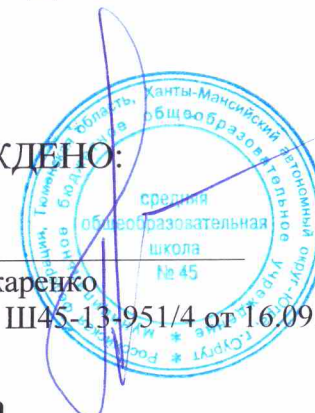

А.Н. Дикая
16.09.2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Н.А.Шинкаренко

Приказ № Ш45-13-951/4 от 16.09.2024



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Мин-футбол»**

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

Количество часов в неделю: 3

Возраст обучающихся: 8-10 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 «Основа 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.

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.

Тематическое планирование мини-футбол.

№ п/п	Тема занятия	дата		Содержание материала
		по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности (вводный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.			Организационный момент. История футбола.
2	Инструктаж по технике безопасности (первичный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.			Основные правила мини-футбола.
3	Передвижение.			Техника передвижения игрока.
4	Удары			Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы)
5	Удары			Удар внутренней стороной стопы, упр. в парах.
6				
7				
8	Удары			Удар внутренней стороной стопы, упр. с ведением мяча.
9				
10				
11	Остановка			Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
12				
13	Ведение			Ведение мяча. Ведение мяча с разным темпом, эстафета с фишками и тд.
14				
15				
16	Удар			Удар носком.

17	Удар			Техника удара носком
18				Упражнения для обучения удара носком.
19	Удар			
20				
21	Игра			Игра 2x2
22	О.Ф.П.			Физическая подготовка, упр. на развитие силы рук и пресса.
23	Тактика			Разновидности квадратов. Обучение игры в квадрат (передачи в кругу)
24	Удар			Дальние удары на точность с остановкой подошвой с прокатом.
25	Удар			Удар головой с места (в парах)
26	Остановка			Остановка катящегося мяча подошвой, и остановка мяча подошвой с последующим уходом в сторону.
27				
28				
29	Удар			Удар серединой лба на месте у стены.
30	Удар			Удар боковой частью лба
31	Удар			Удар по мячу серединой лба, и удар мяча серединой лба в прыжке.
32				
33				
34	Техника			Упр. на координацию (обучение жонглированию головой)
35				
36	Техника			Упр. на технику (жонглирование ногой)
37				
38	Игра			Игра 2x2
39	Ведение			Совершенствование техники ведения мяча
40				

41	Тактика			Разновидности квадратов. Обучение игры в квадрат (передачи в кругу)
42	Игра			Игра 3х3+гандбол
43	Тактика			Бег с изменением направления, «квадрат», футбол-гандбол мяч в руках 2х2
44	О.Ф.П.			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в Вышибало.
45				
46	Инструктаж по технике безопасности (повторный инструктаж). Игра.			Игра 2х2
47	Техника			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
48	Удар			Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
49				
50	Удар			Удар по летящему мячу средней частью подъема
51				
52	Техника			Вбрасывание мяча из-за боковой линии
53	Ведение			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
54				
55	Финты			Обманные движения (финты)
56				
57	Техника			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. 2х2 мяч в руках.
58				
59	Техника			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
60				

61	Удар			Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема
62				
63	Удар			Резаные удары
64	Техника			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом
65				
66	Остановка			Остановка мяча грудью, остановка мяча грудью в движении.
67	Игра			Двусторонняя учебная игра. 3х3 + передача мяча руками гандбол
68				
69				

70	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
71				
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
73				
74	Учебная игра			Товарищеская игра
75				
76				
77	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
78				
79	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
80	Развитие скоростных и скоростно-			

81	силовых способностей			Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.
82	Финт			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
83				Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
84	О.Ф.П.			
85	Финт			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
86	Тактика			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
87				
88				
89	Тактика			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
90				
91				
92	Тактика			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.
93				
94				..
95	Игра			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
96	Игра			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
97	Игра			Прием мяча различными частями тела.