

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 45

Согласовано: _____

Заместитель директора по ВВВР
Беляева С.В.
01.09. 2022

УТВЕРЖДЕНО: _____

Директор МБОУ СОШ №45
Н. А. Шинкаренко

Дополнительная общеобразовательная программа
«Мини футбол»
(платные образовательные услуги, не относящиеся
к основным видам деятельности)

Количество часов в неделю: 3

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Педагог, реализующий программу: Бушель Олег Юрьевич

Срок реализации программы: с 01.09.2022 по 31.05.2022

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» представлении материал, способствующий 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.	02.09.22		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.	05.09.22		Инструктаж по технике безопасности инструктаж. первичный.
3	Физ-подготовка.	07.09.22		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
4	Физ-подготовка	09.09.22		Физ-подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5	Физ-подготовка	12.09.22		Физ-подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
6		14.09.22		
7		16.09.22		
8	Физ-подготовка	19.09.22		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
9		21.09.22		
10		23.09.22		
11	Физ-подготовка	26.09.22		Физ-подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
12		28.09.22		

13	Физ-подготовка	03.10.22		Физ-подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
14		05.10.22		
15		07.10.22		
16	Физ-подготовка	10.10.22		Физ-подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».
17	Физ-подготовка	12.10.22		Физ-подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
18	Работа с мячом.	14.10.22		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
19		17.10.22		
20		19.10.22		
21	Работа с мячом	21.10.22		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. .
22	Работа с мячом	24.10.22		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
23	Работа с мячом	26.10.22		Подвижные игры.
24	Работа с мячом	28.10.22		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
25	Работа с мячом	02.11.22		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

26	Работа с мячом	04.11.22		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
27		07.11.22		
28		09.11.22		
29	Тактика	11.11.22		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
30	Тактика	14.11.22		Товарищеская игра.
31	Тактика	16.11.22		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
32		18.11.22		
33		21.11.22		
34	Тактика	23.11.22		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
35		25.11.22		
36	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	28.11.22		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
37		02.12.22		
38	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	05.12.22		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
39	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	07.12.22		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
40		09.12.22		
41	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	12.12.22		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
42	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	14.12.22		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
43	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	16.12.22		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	19.12.22		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
45		21.12.22		

46	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	23.12.22		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
47	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	09.01.23		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
48	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	11.01.23		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
49		13.01.23		
50	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	16.01.23		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
51		18.01.23		
52	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	20.01.23		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
53	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	23.01.23		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
54		25.01.23		
55	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	27.01.23		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.
56		30.01.23		
57	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	01.02.23		.Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. .
58		03.02.23		
59	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	06.02.23		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
60		08.02.23		

61	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	10.02.23		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
62		13.02.23		
63	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	15.02.23		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
64	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	17.02.23		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
65		20.02.23		
66	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	22.02.23		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
67	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	24.02.23		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
68		01.03.23		
69		03.03.23		
70	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	06.03.23		Изучение технических приемов, прием мяча грудью.
71		10.03.23		Двусторонняя учебная игра.
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	13.03.23		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
73		15.03.23		
74	Учебная игра	17.03.23		Товарищеская игра
75		20.03.23		
76		22.03.23		
77	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	24.03.23		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
78		27.03.23		
79	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	29.03.23		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
80	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	03.04.23		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных
81		05.04.23		

				положений.
82	Финт	07.04.23		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
83	О.Ф.П.	10.04.23		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
84		12.04.23		
85	Финт	14.04.23		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
86	Тактика	17.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
87		19.04.23		
88		21.04.23		
89	Тактика	24.04.23		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
90		26.04.23		
91		28.04.23		
92	Тактика	03.05.23		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. ..
93		05.05.23		
94		10.05.23		
95	Игра	12.05.23		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. .
96	Игра	15.05.23		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
97	Игра	17.05.23		Прием мяча различными частями тела.
98	Игра	19.05.23		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника
99	Игра	22.05.23		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного

				шага.
100	Удары	24.05.23		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.
101	Работа с мячом	26.05.23		Прием мяча различными частями тела.

..

.