

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 45

Согласовано: Бел

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: 9-10 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.

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.	01.09.22		Организационный момент. История футбола.
2	Инструктаж по технике безопасности (первичный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.	03.09.22		Основные правила мини-футбола.
3	Передвижение.	06.09.22		Техника передвижения игрока.
4	Удары	08.09.22		Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы)
5	Удары	10.09.22		Удар внутренней стороной стопы, упр. в парах.
6		13.09.22		
7		15.09.22		
8	Удары	17.09.22		Удар внутренней стороной стопы, упр. с ведением мяча.
9		20.09.22		
10		22.09.22		
11	Остановка	24.09.22		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
12		27.09.22		
13	Ведение	01.10.22		Ведение мяча. Ведение мяча с разным темпом, эстафета с фишками и тд.
14		04.10.22		
15		06.10.22		
16	Удар	08.10.22		Удар носком.

17	Удар	11.10.22		Техника удара носком
18		13.10.22		
19	Удар	15.10.22		Упражнения для обучения удара носком.
20		18.10.22		
21	Игра	20.10.22		Игра 2x2
22	О.Ф.П.	22.10.22		Физическая подготовка, упр. на развитие силы рук и пресса.
23	Тактика	25.10.22		Разновидности квадратов. Обучение игры в квадрат (передачи в кругу)
24	Удар	27.10.22		Дальние удары на точность с остановкой подошвой с прокатом.
25	Удар	01.11.22		Удар головой с места (в парах)
26	Удар	03.11.22		Остановка катящегося мяча подошвой, и остановка мяча подошвой с последующим уходом в сторону.
27	Остановка	05.11.22		
28		08.11.22		
29	Удар	10.11.22		Удар серединой лба на месте у стены.
30	Удар	12.11.22		Удар боковой частью лба
31		15.11.22		Удар по мячу серединой лба, и удар мяча серединой лба в прыжке.
32	Удар	17.11.22		
33		19.11.22		
34		22.11.22		Упр. на координацию (обучение жонглированию головой)
35	Техника	24.11.22		
36		26.11.22		Упр. на технику (жонглирование ногой)
37	Техника	01.12.22		
38	Игра	03.12.22		Игра 2x2
39		06.12.22		Совершенствование техники ведения мяча
40	Ведение	08.12.22		

41	Тактика	10.12.22		Разновидности квадратов. Обучение игры в квадрат (передачи в кругу)
42	Игра	13.12.22		Игра 3х3+гандбол
43	Тактика	15.12.22		Бег с изменением направления, «квадрат», футбол-гандбол мяч в руках 2х2
44	О.Ф.П.	17.12.22		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.
45		20.12.22		
46	Инструктаж по технике безопасности (повторный инструктаж). Игра.	22.12.22		Игра 2х2
47	Техника	10.01.23		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
48	Удар	12.01.23		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
49		14.01.23		
50	Удар	17.01.23		Удар по летящему мячу средней частью подъема
51		19.01.23		
52	Техника	21.01.23		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
53	Ведение	24.01.23		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
54		26.01.23		
55	Финты	28.01.23		Обманные движения (финты)
56		31.01.23		
57	Техника	02.02.23		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. 2х2 мяч в руках.
58		04.02.23		
59	Техника	07.02.23		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
60		09.02.23		

61	Удар	11.02.23		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема
62		14.02.23		
63	Удар	16.02.23		Резаные удары
64	Техника	18.02.23		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом
65		21.02.23		
66	Остановка	23.02.23		Остановка мяча грудью, остановка мяча грудью в движении.
67	Игра	25.02.23		Двусторонняя учебная игра. 3х3 + передача мяча руками гандбол
68		02.03.23		
69		04.03.23		
70	Техника	07.03.23		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
71	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	09.03.23		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	11.03.23		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
73	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	14.03.23		Товарищеская игра
74	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	16.03.23		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
75	Учебная игра	18.03.23		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
76	Учебная игра	21.03.23		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
77	Учебная игра	23.03.23		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
78	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	25.03.23		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.

79	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	28.03.23		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
80	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	01.04.23		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
81	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	04.04.23		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
82	Финт	06.04.23		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
83	О.Ф.П.	08.04.23		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
84	О.Ф.П.	11.04.23		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
85	Финт	13.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
86	Тактика	15.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
87	Тактика	18.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
88	Тактика	20.04.23		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
89	Тактика	22.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
90	Тактика	25.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
91	Тактика	27.04.23		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
92	Тактика	02.05.23		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.

	Тактика			
93	Тактика	04.05.23		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
94	Тактика	06.05.23		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
95	Игра	11.05.23		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
96	Игра	13.05.23		Прием мяча различными частями тела.
97	Игра	16.05.23		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника
98	Игра	18.05.23		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.
99	Игра	20.05.23		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.
100	Удары	23.05.23		Прием мяча различными частями тела.
101	Работа с мячом	25.05.23		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.