

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района
Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«МИНИ-ФУТБОЛ»
(второй год обучения)
физкультурно - спортивной направленности
срок реализации 1 год
Возраст 8-9 лет

Составитель:
Сыпало Роман Николаевич,
педагог дополнительного образования

2022-2023

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса:

К занятиям по программе второго года обучения допускаются дети, прошедшие программу первого года обучения, возможен дополнительный прием детей в группу в течение года. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Цель: создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в мини-футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике игры в мини-футбол;
- обучить правилам игры в мини-футбол и жестам арбитра.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

Планируемые результаты

Предметные:

- формирование у обучающихся двигательных навыков технических приемов игры в футбол (выполнять технические приемы игры, проводить разминку, планировать самостоятельные тренировки);
- закрепление знаний о действиях и взаимодействиях игроков футбольной команды (правила игры в футбол, тактическую расстановку игроков на площадке);

Личностные:

- выработаны компетенции и личностные качества: воля к победе, психологическая устойчивость в стрессовой ситуации, принятие мгновенных решений в условиях временного дефицита;
- сформирована правильная гражданская позиция и патриотизм;
- формировать коллективизм, умение работать и взаимодействовать в команде;

Метапредметные:

- развита мотивация к соревновательной деятельности в избранном виде спорта – футбол:
- сформирована культура общения и поведения в социуме, активность
- сформированы навыки здорового образа жизни;
- сформирована мотивация к занятиям футболом,
- сформирована потребность в саморазвитии,
- сформирована самостоятельность, аккуратность.

По окончании второго года обучения, учащиеся будут:**знать:**

- правила техники безопасности
- упражнения, необходимые для развития и укрепления организма;
- технические и тактические приемы
- возникновение и развитие футбола
- правила игры и жесты арбитра
- правила личной гигиены

уметь:

- применять на практике тактическую и техническую подготовленность: отдавать передачи
- партнерам, наносить удары по мячу;
- соблюдать правила по технике безопасности
- соблюдать правила личной гигиены
- играть по правилам
- воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие, требования к технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
2	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
3	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
4	Техника защитных действий	1	
5	Тактика и техника игры, общая физическая подготовка	1	

6	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
7	Специальная физическая подготовка, техника ведения мяча	1	
8	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
9	Учебно-тренировочные игры	1	
10	Вводное занятие, требования к технике безопасности	1	
11	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
12	Техника ударов, передач и остановок мяча. Техника ведения мяча	1	
13	Техника защитных действий	1	
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
15	Тактика и техника игры. Техника ведения мяча	1	
16	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча	1	
17	Учебно-тренировочные игры	1	
18	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
19	Техника ударов, передач и остановок мяча, общая физическая подготовка	1	
20	Тактика и техника игры, общая физическая подготовка	1	
21	Техника передвижения, остановок. Техника ударов, передач, техника защитных действий	1	
22	Учебно-тренировочные игры.	1	
23	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника защитных действий	1	
24	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	
25	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
26	Учебно-тренировочные игры	1	
27	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
28	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
29	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
30	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
31	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
32	Учебно-тренировочные игры.	1	
33	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	
34	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
35	Техника защитных действий, тактика игры	1	
36	Техника ведения мяча. Техника защитных действий	1	
37	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	
38	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
39	Учебно-тренировочные игры.	1	

40	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
41	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	
42	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
43	Тактика и техника игры	1	
44	Техника защитных действий	1	
45	Учебно-тренировочные игры.	1	
46	Тактика и техника игры	1	
47	Тактика и техника игры	1	
48	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, техника ведения мяча	1	
49	Техника ударов, передач и остановок мяча, техника ведения мяча	1	
50	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов	1	
51	Учебно-тренировочные игры.	1	
52	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов	1	
53	Техника защитных действий, техника ведения мяча.	1	
54	Техника защитных действий	1	
55	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
56	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
57	Техника защитных действий, техника ведения мяча	1	
58	Учебно-тренировочные игры.	1	
59	Общая физическая подготовка.	1	
60	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
61	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
62	Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
63	Учебно-тренировочная игра.	1	
64	Учебно-тренировочная игра.	1	

Содержание образовательной программы второго года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед,

ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

Практика. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

5. Техника защитных действий.

Теория. Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

Практика. Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута

вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот.

Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела. Тестирование.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 2 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Учебно-тренировочная игра.