

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
(В.В.Адамович)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«Мини-футбол»

Год обучения 3

Группа № 1

Возраст учащихся 14-17 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

На третьем году обучения идёт формирование навыков здорового образа жизни, совершенствование двигательных умений и навыков.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.

- Содействие гармоничному развитию личности.
- Привитие навыков здорового образа жизни.
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Обучение двигательным навыкам и умениям.
- Повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья учащихся.
- Умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом.
- Умение играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.
- Содействовать повышению результативности участия в городских соревнованиях.

Планируемые результаты:

- Совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий на практике.
- Рост общей физической подготовки и показателей контрольных тестов
- Повышение результативности при участии в районных и городских соревнованиях.

Содержание программы

1. Базовая часть:

1.1. Теоретический раздел: предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Основы анатомического строения опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при травмах.

1.2. СФП:

Теория: рассказ об основных технических приемах, используемых в мини-футболе, подводящие упражнения.

Практика: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость, кроссы.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, и футбола в частности, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: футбол, баскетбол, эстафеты.

1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История развития спортивной и художественной гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик», кувырок вперед, кувырок назад;

1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития прыжковых видов легкой атлетики, виды и правила соревнований.

История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

2. Специализированная часть:

2.1. Специальная подготовка:

Теория: Рассказ и показ основных упражнений для развития координации, скорости и силы для игры в мини-футболе.

Практика: Основные подводящие упражнения для развития координационных и скоростных способностей непосредственно в игре мини-футбол.

2.2. Изучение техники игры:

Теория: Правила проведения соревнований по мини-футболу и оценка технических возможностей соперника.

Практика: Удары по воротам; Работа в парах.

2.3. Участие в соревнованиях: городские соревнования среди продолжающих спортсменов.

2.4. Контрольное занятие. (см. Приложение, таблица №1)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примеч
1	Вводное занятие. Выявление уровня подготовки детей.	2			
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	4			
3	Теория. История развития мини-футбола.	2			
4	Теория. Повторение правил игры по мини-футболу.	4			
5	Теория. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.	2			
6	Тактическая подготовка. Определение тактики. Тактика игры в атаке	4			
7	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.	2			
8	Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП в мини-футболе.	2			
9	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения по ОФП (теория плюс практика).	4			
10	Разминка. ОФП. Развитие координации.	2			
11	Разминка. ОФП. Стрейчинг.	2			
12	Разминка. ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2			
13	Повторение теоретических основ игры с мячом.	4			
14	Разминка. ОФП. Практическое применение теоретических навыков игры с мячом.	4			
15	Разминка. ОФП. Учебная Игра 3х3.	2			
16	Спортивные Игры. История развития в России.	2			
17	Значение включения подвижных и спортивных игр в подготовку юных футболистов.	2			
18	Ознакомление с правилами соревнований в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	2			
19	Практическое применение теоретических навыков в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	4			
20	Разминка. Развитие силовых качеств. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	2			
21	Специальные упражнения для развития ловкости.	4			
22	Разминка. Спортивные игры. Баскетбол.	2			

23	Разминка. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	2			
24	Разминка. Специальные упражнения для развития быстроты (бег, бег на месте)	2			
25	Разминка. Акробатические упражнения.				
26	Разминка. Развитие скоростной выносливости. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2			
27	Разминка. Развитие выносливости. Игра 4х4 мини-футбол.	2			
28	Разминка. Стрейчинг. Эстафеты с предметами. Учебная игра.	2			
29	Легкая атлетика. История появления и ее виды.	2			
30	История развития легкой атлетики в России.	2			
31	Легкая атлетика. Теоретические основы.	2			
32	Разминка. Беговые упражнения.	2			
33	Разминка. Упражнения с мячом, развитие координации.	2			
34	Разминка. ОФП. Игра мини-футбол 4х4.	2			
35	Разминка. Л/а барьерные прыжковые упражнения. Учебная игра.	2			
36	Теоретические основы (гимнастика и ее виды)	2			
37	Оздоровительная гимнастика и ее роль в жизни спортсмена.	2			
38	Спортивная гимнастика. История развития.	2			
39	Разминка. Упражнения без снарядов и с предметами.	2			
40	Разминка. Упражнения с мячом. Игра мини-футбол 4х4.	2			
41	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Разминка. Стрейчинг.	2			
42	Разминка. Упражнения с мячом в парах. ОФП.	2			
43	Тактика игры в футбол. Тактические схемы игры.	2			
44	Тактика игры. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки»	2			
45	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			

46	Разминка. Тактика нападения. Командные действия. Умение выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.	2			
47	Разминка. Практическое освоение тактики нападения. Учебная игра.	2			
48	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
49	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
50	Разминка. Тактика игры в защите. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного, введение мяча в игру.	2			
51	Разминка. Практическое освоение теоретических основ защиты. Учебная игра.	2			
52	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	2			
53	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу головой. Удары на точность.	2			
54	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
55	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
56	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Учебная игра.	2			
57	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Отбор мяча. Учебная игра.	2			
58	Разминка. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2			
59	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4x4	2			
60	Разминка. ОФП с набивным мячом. Игра в квадрат.	2			
61	Разминка. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	2			

62	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
63	Разминка. ОФП в парах с использованием эспандера. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
64	Разминка. Гимнастические упражнения. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
65	Разминка. Тактика работы с противником. Учебная игра.	2			
66	Разминка. ОФП. Упражнения в парах. Перепасовка.	2			
67	Разминка. Тактика работы в центре и в защите. Тактическая игра.	2			
68	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
69	Разминка. ОФП с эспандерами и утяжелителями. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2			
70	Разминка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
71	ОФП и СФП. Роль ОФП в подготовке юных футболистов.	2			
72	Разминка. ОФП. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2			
73	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
74	Разминка. ОФП. Отработка ударов по мячу. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
75	Разминка. ОФП. Развитие скоростных качеств. Бег на время.	2			
76	Разминка. ОФП. Развитие силовых качеств, работа с утяжелителями. Учебная игра.	2			
77	Важность легкой атлетики в игре в мини-футбол.	2			
78	Разминка. Беговые упражнения и бег с препятствиями. Учебная игра.	2			
79	Разминка. ОФП. Упражнения на сопротивление. Учебная игра.	2			
80	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
81	Разминка. Гимнастика на полу с отягощением, упражнения на координацию.	2			
82	Разминка. Практическое освоение тактики нападения. Учебная игра.	2			
83	Разминка. Подвижные игры с мини-футбольным мячом. Учебная игра.	2			

84	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
85	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
86	Разминка. Тактика в защите. Техника отбора мяча, остановка мяча. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
87	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
88	Разминка. Тактика центральных игроков. Техника работы с мячом - ведение. Учебная игра.	2			
89	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
90	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
91	Разминка. Тактика игры в нападении. Техника выполнения штрафных ударов. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
92	Разминка. ОФП. Упражнения без снарядов и с предметами. Учебная игра.	2			
93	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
94	Разминка. Гимнастические упражнения. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
95	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
96	Разминка. ОФП с набивным мячом. Игра в квадрат.	2			
97	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4х4	2			
98	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
99	Разминка. ОФП. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
100	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
101	Разминка. Подвижные игры с мини-футбольным мячом. Учебная игра.	2			
102	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			

103	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
104	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
105	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Отбор мяча. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
106	Разминка. Отработка технических и тактических основ на практике. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
107	Разминка. Игры в мини-футбол 4х4.	2			
108	Разминка. Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки.	2			
109	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
110	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
111	Разминка. ОФП. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
112	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
113	Разминка. Тактика в защите. Техника отбора мяча, остановка мяча. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
114	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
115	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
116	Разминка. Тактика игры в нападении. Техника выполнения штрафных ударов. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
117	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
118	Разминка. ОФП. Отработка ударов по мячу. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
119	Разминка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			

120	Разминка. ОФП с эспандерами и утяжелителями. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2			
121	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
122	Разминка. Тактика центровых игроков. Техника работы с мячом - ведение. Учебная игра.	2			
123	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
124	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
125	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
126	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу головой. Удары на точность.	2			
127	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
128	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
129	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Учебная игра.	2			
130	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
131	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
132	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
133	Разминка. Подвижные игры с мини-футбольным мячом. Учебная игра.	2			
134	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
135	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4x4	2			
136	Разминка. Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки.	2			

