

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 28.08.2020 № 244
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Основы мини футбола»

Год обучения 1

Группа № 1

Возраст учащихся 9-14 лет

Разработчик:
Корнилова Марина Александровна,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021 учебный год

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Задачи:

обучающие:

- способствовать формированию общих представлений о мини- футболе, его значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать знания в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;
- обучить правилам игры, техническим и тактическим действиям в мини- футболе, судейству.
- сформировать знания по укреплению и сохранению здоровья, а также знание о здоровом образе жизни.

развивающие:

- развить основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координацию и гибкость;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;

воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитать высоко - нравственные, волевые качества учащихся;
- воспитать правильные взаимоотношения среди учащихся, позитивного отношения к здоровому образу жизни, умения преодолевать трудности.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Осваивают основные средства ОФП
- Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
- Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
- Выполняют основные действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
- Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
- Играют в мини-футбол.
- Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Содержание 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 футбола (минифутбол), 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» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других

пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров - уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Календарно - тематическое планирование первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			По плану	По факту	Примечания
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2	15.09		
2.	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом. ОФП.	2	18.09		
3.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ОФП.	2	22.09		
4.	Гигиена, закаливание, режим питания. ОФП.	2	25.09		
5.	Правила игры. Оборудование и инвентарь	2	29.09		
6.	ОФП. Удары по неподвижному мячу ногой.	2	1.10		
7.	ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой	2	6.10		
8.	ОФП. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке.	2	8.10		
9.	ОФП. Удары на силу и дальность.	2	13.10		
10.	Товарищеская встреча по мини-футболу.	2	15.10		
11.	ОФП. Остановка мяча внешней и внутренней частью подъема.	2	20.10		
12.	ОФП. Остановка мяча грудью, подъемом опускающегося мяча.	2	22.10		
13.	ОФП. Остановка мяча головой.	2	27.10		
14.	ОФП. Ввод мяча в игру. Отбор мяча.	2	29.10		
15.	ОФП. Бег с мячом по прямой.	2	3.11		
16.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2	5.11		
17.	ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	10.11		
18.	ОФП. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	2	12.11		
19.	ОФП. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	2	17.11		
20.	ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед.	2	19.11		
21.	ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед.	2	24.11		
22.	ОФП. Ритмичная смена ног при выполнении передачи.	2	26.11		

23.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	2	1.12		
24.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	3.12		
25.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	8.12		
26.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	10.12		
27.	ОФП. Удар подъёмом.	2	15.12		
28.	ОФП. Удар подъёмом.	2	17.12		
29.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	22.12		
30.	РОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	24.12		
31.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	29.12		
32.	ОФП. Отработка ударов с обеих ног.	2	31.12		
33.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	12.01		
34.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	14.01		
35.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	19.01		
36.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	21.01		
37.	ОФП. Контроль мяча при игре головой.	2	26.01		
38.	ОФП. Индивидуальная игра головой.	2	28.01		
39.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	2.02		
40.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	4.02		
41.	ОФП. Финт «ложный замах на удар».	2	9.02		
42.	ОФП. Финт «ложная остановка».	2	11.02		
43.	ОФП. Финт «уход с мячом».	2	16.02		
44.	ОФП. Финт «выпад в сторону».	2	18.02		
45.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	25.02		
46.	Соревнования по мини-футболу.	2	2.03		
47.	ОФП. Финт «переступание через мяч».	2	4.03		
48.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования.	2	9.03		
49.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	11.03		
50.	ОФП. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке.	2	16.03		
51.	ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.	2	18.03		
52.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	23.03		
53.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	25.03		
54.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	30.03		
55.	ОФП. Обыгрыш один на один.	2	1.04		
56.	ОФП. Отработка коротких передач.	2	6.04		
57.	ОФП. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке.	2	8.04		
58.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	13.04		
59.	Соревнования по мини-футболу.	2	15.04		
60.	ОФП. Удары на силу и дальность.	2	20.04		

61.	ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу.	2	22.04		
62.	ОФП. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.	2	27.04		
63.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	29.04		
64.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследователя.	2	4.05		
65.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	6.05		
66.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследователя.	2	11.05		
67.	ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу.	2	13.05		
68.	ОФП. Обыгрыш один на один.	2	18.05		
69.	ОФП.	2	20.05		
70.	ОФП.	2	25.05		
71.	ОФП.	2	27.05		
72.	Итоговое занятие	2	29.05		