Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 423

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 423

Протокол № 2

от « 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 88/29

от « 01 » сентября 2022 г.

Директор ГБОУ школы № 423

_____ С.А. Рыкина

Директор
Рыкина С.А.

Подписано цифровой подписью:
Директор Рыкина С.А.
DN: cn=Директор Рыкина С.А., o=ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, ou=Office, email=info.gbou423@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2024.10.03 23:03:10 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения «Мини - футбол»
структурного подразделения «Отделение дополнительного образования детей»
на 2024-2025 учебный год
1 год обучения
(девочки)

Программа рассчитана на детей 11 - 16 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Литвинов Денис Викторович,

педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

2. Пояснитльная записка.

- год обучения по программе: первый;
- возраст обучающихся: 11-13 лет;
- форма и режим занятий: групповая, 1 раз в неделю (вторник) по 2 часа (с 16.05 до 17.35);
- наполняемость: 15 девочек, уровень подготовки - средний.;
- учебный план: 72 часа в год.

Цель дополнительной образовательной программы:
обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в мини-футбол. Воспитание гармоничной, социально - активной личности.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в мини-футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

Получат возможность
узнать

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

научиться

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

3. Содержание курса

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная 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 техническим и тактическим приёмам игры.

«Основы знаний»

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий и оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переносом набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

«Техника и тактика игры»

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча

после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой

партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная

площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты**.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию

при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

4. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения:

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
1	Основы знаний	4 часа	Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Значение правильного режима дня юного спортсмена. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Правила техники безопасности при игре
2	Общая и специальная физическая подготовка	34 часа	Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.
3	Техника и тактика игры	34 часа	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и

			скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнять удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
	Итого:	72 часа	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
1	17.09		Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре	2ч
2	24.09		Повторение правил игры в «малый футбол». Инструктаж по технике безопасности	2ч
3	01.10		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2ч
4	08.10		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2ч
5	15.10		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2ч
6	22.10		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2ч
7	29.10		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2ч
8	05.11		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол	2ч
9	12.11		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2ч
10	19.11		Отработка техники передвижения и владения	2ч

			мячом. Двусторонняя учебная игра.	
11	26.11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы	2ч
12	03.12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2ч
13	10.12		Подвижные игры. Двусторонняя учебная игра.	2ч
14	17.12		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2ч
15	24.12		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2ч
16	14.01		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2ч
17	21.01		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2ч
18	28.01		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2ч
19	04.02		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2ч
20	11.02		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2ч
21	18.02		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2ч
22	25.02		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2ч
23	04.03		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2ч
24	11.03		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2ч
25	18.03		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2ч
26	25.03		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2ч
27	01.04		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2ч
28	08.04		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2ч
29	15.04		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2ч
30	22.04		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2ч
31	29.04		Подвижные игры.	2ч
32	06.05		Товарищеская игра.	2ч
33	13.05		Товарищеская игра.	2ч

34	20.05		Товарищеская игра.	2ч
35	23.05		Товарищеская игра.	2ч
36	30.05		Товарищеская игра.	2ч

Список литературы

1. М.А.Годик Футбол программ издательство «Советский спорт» 2011 г.
2. Мини-футбол игра для всех издательство «Советский спорт» 2005 г.
3. Подвижные игры ACADEMA 2004 г.
4. Ваш друг кожаный мяч ИП Сушков издательство ФИС 1977 г.
5. 101 упражнение для юных футболистов, Москва «АСТ» 2007
6. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
7. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
8. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
9. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
10. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
11. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
12. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
13. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантилеева «Феникс», 2008г.
14. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
15. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
16. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
17. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
18. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
19. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г.