Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 г. № 441 -д

_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 29.05.2023года
протокол № 7
ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 29.05.2023 года
протокол № 4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
2651970a5c36dea845dd9b23dc654429
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 31.01.2023 до 25.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ФУТБОЛИШКА МАКСИ»
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 2 года
Возраст учащихся: 11-15 лет
Год реализации программы: 1-й

Разработчик: Лыско Е.М.,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Задачи программы на 1 год обучения

Обучающие:

- Обучить приёмам техники игры в мини-футбол: обработка мяча различными частями тела.
- Дать базовые знаниям по теории и практике физической культуры.

Развивающие:

- Развить такие физические качества, как скоростная-сила и скоростная-выносливость, для успешного овладения навыками игры.
- Развить специальные способности футболистов - ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать систему ценностных отношений личности к государственному строю, духовной сфере, социальная активность, самоопределение, нравственно-этическая ориентация.
- Углубить знания для постоянного поддержания и увеличения позитивного морально-волевых качеств в подготовки к соревновательной деятельности.

.

Планируемые результаты на данном этапе освоения программы

На данном этапе обучающиеся должны:

Уметь:

- свободно выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности, такие как обводка мяча, финты, вбрасывание мяча;
- выполнять передачу мяча в парах со сменой мест;
- выполнять диагональные передачи;
- уверенно выполнять удары по мячу, удары по катящему мячу, удары по ворота после передачи мяча**;**
- выполнять передачу в квадрате, в парах с продвижением и последующим ударом по воротам;
- иметь представление о правилах игры и назначения фолов за нарушение; оказывать приемы первой медицинской помощи себе и товарищу;

Знать:

- технику безопасности на занятиях мини-футболом.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека, гигиену, закаливание, режим и питание футболистов.
- правила соревнований по мини-футболу.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры мини-футбол, применять их в игре.

<u>Особенности данного года обучения</u>

Для реализации рабочей программы могут использоваться различные дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов ZOOM,vk,YouTube.

- **Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Дата проведения		Разделы темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт.			
1	1нед		Инструктаж по Т.Б. Передача в парах, в тройках. Учебная игра	2	текущий
2	1нед		Обводка, диагональные передачи с ударом по мячу. Выявление уровня физической подготовки на начало года.	2	контрол. испытан
3	2 нед		Отбор мяча, ложные движения, передача в 3х со сменой мест. Учебная игра	2	текущий
4	2 нед		Тактика игры в защите, организация обороны, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
5	3 нед		Удары по мячу головой, упражнения в парах, резаные удары. Учебная игра	2	текущий
6	3 нед		Развитие скоростной выносливости, челночный бег (3х10метров) 3сер, финты, обводка. Учебная игра	2	текущий
7	4 нед		Удары по мячу подъемом, внутренней, внешней частью, ведение "змейкой". Учебная игра	2	текущий
8	4 нед		Тактические действия защитников, угловой удар, взаимодействия игроков. Учебная игра	2	текущий
9	5 нед		Передача в парах со сменой мест, упражнения на сопротивление. Учебная игра	2	текущий
10	5 нед		Финты, обводка, набивание мяча. Учебная игра (3+1)	2	текущий
11	6 нед		Диагональные передачи, комбинация 3+3, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
12	6 нед		Удары пяткой, остановка мяча, прием катящего мяча подошвой, упражнения в 3х. Учебная игра	2	текущий
13	7 нед		Отбор мяча различными способами, упражнения в парах, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
14	7 нед		Ведение мяча с изменением направления, эстафеты с мячом, передача в 3х. Учебная игра	2	текущий
15	8 нед		Ведение мяча по "слаломной трассе" по прямой и зигзагообразно, атакующие действия. Учебная игра	2	текущий
16	8 нед		Ведение мяча, обводка стойки с применением ложного замаха на удар, удар по воротам. Учебная игра	2	текущий
17	9 нед		Тактические действия нападающих, свободный удар, пенальти. Учебная игра	2	текущий
18	9 нед		Взаимодействия защитников и нападающих, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
19	10 нед		Тактические действия защитников, угловой удар, взаимодействия игроков. Учебная игра	2	текущий
20	10 нед		Финты, обманные движения при единоборстве. Учебная игра	2	текущий
21	11 нед		Передача в квадрате, правила игры, взаимодействия игроков. Учебная игра	2	текущий
22	11 нед		Отбор мяча, ложные движения, передача в 3х со сменой мест. Учебная игра	2	текущий
23	12 нед		Ведение мяча с остановкой по сигналу, подхвату мяча и ускорению по 2му сигналу. Учебная игра	2	текущий
24	12 нед		Обводка, финты, диагональные передачи с ударом по воротам. Учебная игра	2	текущий

25	13 нед		Тактические действия нападающих, свободный удар, пенальти. Учебная игра	2	текущий
26	13 нед		Тактические действия защитников, угловой удар, взаимодействия игроков. Учебная игра	2	текущий
27	14 нед		Взаимодействия защитников и нападающих, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
28	14 нед		Обманные движения-финты, уход с мячом (вперед, назад, влево), передача в парах. Учебная игра	2	текущий
29	15 нед		Развитие скоростной выносливости, челночный бег (3х10метров) 3 сер, финты, обводка. Учебная игра	2	контрол. испытан
30	15 нед		Передача в квадрате, правила игры, взаимодействия игроков. Учебная игра	2	текущий
31	16 нед		Финты, обманные движения при единоборстве. Учебная игра	2	текущий
32	16 нед		Удары по мячу серединой лба с места, с разбега, остановка мяча. Учебная игра	2	текущий
33	17 нед		Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Учебная игра	2	текущий
34	17 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6метров.Учебная игра	2	текущий
35	18 нед		Удары по мячу серединой лба с места, с разбега на точность, диагональные передачи. Учебная игра	2	текущий
36	18 нед		Отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо, вбрасывание мяча в ноги, пенальти. Учебная игра	2	текущий
37	19 нед		Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место. Учебная игра	2	текущий
38	19 нед		Взаимодействие двух, трех игроков при угловом, свободном ударах, передача в квадрате. Учебная игра	2	текущий
39	20 нед		Финты, остановка мяча подошвой, удары по катящему мячу. Учебная игра	2	текущий
40	20 нед		Тактические действия защитников, угловой удар, эстафеты с мячом. Учебная игра	2	текущий
41	21 нед		Специально-беговые упражнения,развитие скорости, челночный бег 3х10 метров. Учебная игра	2	текущий
42	21 нед		Развитие гибкости, упражнения у гимнастической стенки, передача партнеру с продвижением вперед. Учебная игра	2	текущий
43	22 нед		Передача в квадрате, эстафеты с мячом, набивание, обводка мяча. Учебная игра	2	текущий
44	22 нед		Выполнение "закрывание" противника,ведение мяча между движущимися партнерами. Учебная игра	2	текущий
45	23 нед		Отбор мяча различными способами, упражнения в парах, удары мяча по воротам. Учебная игра	2	текущий
46	23 нед		Упражнения на формирование осанки,выполнение ударов на точность партнеру,в ворота. Учебная игра	2	текущий
47	24 нед		Ведение мяча с изменением скорости, п/игра "Защита укреплений",удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
48	24 нед		Правила игры, взаимодействия игроков, упр. в 3х на сопротивление партнеру. Учебная игра	2	текущий
49	25 нед		Упражнения с набивными мячами, финт "уход" от соперника, выбивание мяча с пола и с рук. Учебная игра	2	текущий

50	25 нед		Ведение мяча по "слаломной трассе", по прямой и зигзагообразно, атакующие действия. Учебная игра	2	текущий
51	26 нед		Удары пяткой, остановка мяча, прием катящего мяча подошвой, упражнения в 3х. Учебная игра	2	текущий
52	26 нед		Ведение мяча по кругу, по "восьмерке",передача мяча на опережение игрока. Учебная игра	2	текущий
53	27 нед		Отбор мяча различными способами, уход от партнера вправо и влево, передача в квадрате. Учебная игра	2	текущий
54	27 нед		Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Учебная игра	2	текущий
55	28 нед		Товарищеская встреча	2	текущий
56	28 нед		Отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо, вбрасывание мяча в ноги, пенальти. Учебная игра	2	текущий
57	29 нед		Выработка умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника. Учебная игра	2	текущий
58	29 нед		Защитная стойка, упр. в парах, атакующие, оборонительные передачи в 3х с ударом по воротам. Учебная игра	2	текущий
59	30 нед		Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру,на свободное место. Учебная игра	2	текущий
60	30 нед		Товарищеская встреча	2	текущий
61	31 нед		Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола, ведение мяча с разворота. Учебная игра	2	текущий
62	31 нед		Передача в квадрате, финты, обманные движения с прохождением вперед с ударом по воротам. Учебная игра	2	текущий
63	32 нед		Защитная стойка, передвижения вперед-назад, влево-вправо, упражнения в парах. Учебная игра	2	текущий
64	32 нед		Ведение мяча с остановкой по сигналу, подхвату мяча и ускорению по 2му сигналу, пенальти. Учебная игра	2	текущий
65	33 нед		Ведение мяча,обводка стойки и игрока, выполняя пассивный отбор мяча, обманные движения. Учебная игра	2	текущий
66	33 нед		Товарищеская встреча	2	текущий
67	34 нед		Выработка умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника. Учебная игра	2	текущий
68	34 нед		Взаимодействия защитников и нападающих, удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
69	35 нед		Ведение мяча меняя направление с последующей передачей партнеру и пробегание вперед для удара. Сдача нормативов.	2	контрол. испытан
70	35 нед		Отбор мяча различными способами,уход от партнера вправо и влево,удары по воротам. Учебная игра	2	текущий
71	36 нед		Развитие скоростных качеств,эстафеты с элементами футбола, пенальти 5х6метров.Учебная игра	2	текущий
72	36 нед		Подведение итогов. Учебная игра	2	текущий

-

Содержание изучаемого курса.

Основной принцип 1 года обучения – индивидуальный подход и совершенствование технико-тактических действий для применения в соревновательной деятельности.

Раздел 1. Вводные занятия

1.1 Техника безопасности на занятиях по мини-футболу

Основные требования Правила дорожного движения

1.2. Требования к одежде и обуви на занятиях по мини-футболу.

Основные требования (см. требования первого года обучения)

1.3 Правила игры. Изучение правил игры и пояснения к ним.
1.4 Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит.

Раздел 2. Развитие двигательных качеств.

2.1 Развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения- прыжки вверх из упора присев, ноги вперед в стороны: прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, ногой. прыжки в с высоты с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты50-55 см., скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди, упражнения с набивными мячами до 2 кг. И т.д.

2.2 Развитие координационных способностей.
Упражнения- жонглирование мяча, ведение мяча вокруг стоек. Челночный бег.

Раздел 3 Техническая подготовка
3.1 Техника передвижения. Бег, бег с изменением направления, передвижение приставными шагами вправо-влево, назад. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
Совершенствуются все способы перемещения, преимущественно в сочетании с другими приемами игры.
-передвижение с изменением направления нападающего и защитника
-передвижение парами в нападении и защите.
3.2 Удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема по катящему мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу, Удары носком, пяткой(назад), Удары по мячу головой боковой часть лба без прыжка и в прыжке.

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

3.4 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость.

3.5-Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом, быстро отвести мяч подошвой под себя-

рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяч уйти вперед, увлекая соперника (скрещивание). Выполнение обманных движений в единоборстве.

3.6 Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия.

3.7 Вбрасывание мяча. Одной рукой из-за плеча, сбоку и снизу

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия.Уметь взаимодействовать с партнерами,используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

4.2 Тактика нападения: командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своем месте.

Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнеров, что бы преградить защитнику кротчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигается по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует.

4.3. 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 партнеров, взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

4.4 Тактика защиты: командные действия в защите. 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 партнерам 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 партнеру.