

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принято решением Педагогического совета

Протокол № 48

От 30.08.21



Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДЮЦ

Ю.А. Кривоногова

Приказ № 01 от 30.08.21

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Мини-футбол»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2021-2022 гг.;

Номер группы - 1

Возраст обучающихся – 7-8 лет

Составитель: Шишкин Дмитрий Петрович,  
педагог дополнительного образования

2021 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Мини-футбол» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол», данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, условиям для развития и формирования спортивных навыков.

адресована детям 7-8 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В 2020-2021 учебном году по программе обучаются дети:

7-8 лет, 1 год обучения, общий объем часов – 72;

**Цель обучения:** привлечение к здоровому образу жизни, всестороннее развития физических способностей, овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол и ее основными правилами.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- формировать необходимые теоретические знания;
- обучить технике и тактике игры;

***Развивающие:***

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

***Воспитательные:***

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта.

Количество групп 1-го года обучения – 1

Количество обучающихся в группе – 10 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (9 часов в год) и практической части (63 часа в год).

Формы организации процесса обучения:

- групповая

Текущая аттестация проходит в период с **20.12.21 по 20.12.21**

в форме: Сдачи нормативов по СФП и ОФП;

Промежуточная аттестация проходит в период с 16.05.22 по 20.05.22

Сдачи нормативов по СФП и ОФП.

### Календарно- тематический план №1

№	Раздел программы. Тема занятия	Итого часов	Всего часов		Краткое содержание	Дата по плану	Дата по факту
			Теория	Практика			
<b>1.</b>	<b>Введение. История развития мини-футбола</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	История возникновения мини-футбола в России	сентябрь	
1.1	Вводное занятие Правила игры в мини-футбол	2	1	1	Вводное занятие Ознакомление с правилами мини-футбола. Подвижные игры	сентябрь	
1.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Правила гигиены, основные приёмы для самоконтроля.	сентябрь	
<b>2</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка.</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	Подготовка обучающихся к соревнованиям. Укрепление здоровья и психологической устойчивости в условиях тренировки и соревнований	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май.	
2.1	Общая физическая подготовка	<b>10</b>	1	9	Комплексы упражнений общей физической подготовки, подвижные игры на выносливость, ловкость, скорость, силу, координацию		
2.2	Тема: «Развитие выносливости. Формирование понимания движения с мячом. Передвижение по площадке Подвижная игра «Колобок» направлена на развитие выносливости	1	0,5	0,5	Игра способствует благоприятному развитию выносливости. <b>Ход игры:</b> Участвуют 10 детей. Дети ставят мячи на пол перед собой, по свистку силой толкают мяч ногой вперёд. Задача	09.09.2020	

					догнать свой мяч первым и вернуться в И.П		
2.3	Тема: «Развитие силы. Формирование понимания значения силовой подготовки в мини-футболе» Отжимания от пола, приседания, пресс, прыжки в длину с места.	1	0,5	0,5	Комплекс упражнений направленный на развитие силы, ловкости.	11.09.2020	
2.4	Тема: «Развитие силовой выносливости. Формирование понимания о необходимости силовой выносливости» Подвижная игра «Тянем потянем» направлена на развитие силовой выносливости	1		1	Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладётся на центр площадку. Команды отходят от обруча на равное расстояние и по команде бегут к обручу, побеждает та команда, которая первой перетягивает обруч.	17.10.2020	
2.5.	Тема: «Развитие координации и взрывной силы. Формирование понимания необходимости координационной подготовки футболистов» Выпрыгивания с полного седа вверх с хлопком над головой. Повороты в движении и на месте.	1		1	Комплекс рассчитан на развитие координации и взрывной силы	11.11.2020	
2.6	Тема: «Подвижные игры как средство развитие выносливости, быстроты, ловкости. Игра: «Поймай мяч»	1		1	В игре участвуют пять человек. Натягивается верёвка, игрокам вручается по мячу каждому. Затем они подкидывают мяч так чтобы он перелетел верёвку, а игроки тем временем пробегают под верёвкой и ловят мяч.	02.12.2020	

2.7	Тема: «Развитие силовых способностей. При помощи комплекса упражнений: Вис на перекладине, отжимания, пресс»	1		1	Упражнения выполняются методом круговой тренировки. Отдых между кругами 1 мин.	13.01.2021	
2.8	Тема: «Развитие координационных способностей. При помощи подвижных игр. Игра: «Мяч в корзинке»	1		1	Игроки встают в колонну друг за другом. У каждого мяч, перед ними ставится корзина, по мере попадания корзина отодвигается дальше от колонны, тем самым задача усложняется.	03.02.2021	
2.9	Тема: «Развитие координации. При помощи упражнений направленных на сохранение равновесия»	1		1	Упражнение «Ласточка», задача удержать равновесие на одной ноге. Упражнение «Верёвки», задача вытянуть ногу параллельно полу, оставаясь на опорной ноге, поворачивая корпус вправо, влево.	03.03.2021	
2.10	Тема: «Развитие выносливости, силы. При помощи упражнений направленных на развитие выносливости, силы».	1		1	Упражнение «Приседания на двух ногах», «Отжимания на полу», «Поднимание туловища на полу с согнутыми ногами»	07.04.2021	
2.11	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств»	1		1	Челночный бег 3x10, прыжки на скакалке за 1 минуту.	12.05.2021	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Всестороннее развитие организма. Повышение общей и специальной работоспособности организма		
3.1	Тема: «Техника передачи мяча»	1		1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	09.09.2020	
3.2	Тема: «Передача остановка мяча»	1		1	Подвижная игра «Пни останови» -	11.09.2020	

					задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.		
3.3	Тема: «Техника передачи мяча»	1		1	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	16.09.2020	
3.4	Тема: «Удары по мячу»	1		1	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	07.10.2020	
3.5	Тема: «Передача остановка мяча»	1		1	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	09.10.2020	
3.6	Тема: «Передача мяча в разрез»	1		1	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	14.10.2020	
3.7	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	1		1	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	11.11.2020	
3.8	Тема: «Техника передачи мяча»	1		1	Передача паса в движении по кругу	13.11.2020	
3.9	Тема: «Обвод конусов на скорость»	1		1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	18.11.2020	
3.10	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	1		1	Задача вести мяч спиной вперёд, при этом защищая мяч корпусом	02.12.2020	
3.11	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	1		1	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	12.01.2021	
3.12	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	1		1	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	17.02.2021	
3.13	Тема: «Техника передачи мяча»	1		1	Передача паса в движении по кругу	10.03.2021	
3.14	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	1		1	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	07.04.2021	
3.15	Тема: «Передача остановка мяча»	1		1	Подвижная игра «Отдай пас» -	12.05.2021	

					задача отдать пас чётко по линии		
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Помощь в адаптации к игровой обстановке		
4.1	Тема: «Условия игры в мини-футбол»	1	0,5	0,5	Рассказ игровых моментов, и выхода из них	09.09.2020	
4.2	Тема: «Пионербол по упрощённым правилам»	1	0,5	0,5	Игра в пионербол для смены эмоционального напряжения	11.09.2020	
4.3	Тема: «Силовые приёмы в мини-футболе»	1		1	Рассказ о силовых приёмах и методов избежания их.	14.10.2020	
4.4	Тема: «Правила мини-футбола»	1		1	Повторяем правила мини-футбола в игровой форме	18.11.2020	
4.5	Тема: «Эстафета»	1		1	Игроки соревнуются в эстафете, привыкая к соревновательному режиму	16.12.2020	
4.6	Тема: «Отгадай игрока»	1		1	Викторина «Отгадай игрока»	13.01.2021	
4.7	Тема: «Расскажи о любимой команде»	1		1	Игроки делятся рассказами о своей любимой команде	10.02.2021	
4.8	Тема: «Игра в мини-футбол на одни ворота»	1		1	Игра в мини-футбол на одни ворота	17.03.2021	
4.9	Тема: «Игра в вышибалы»	1		1	Игра в вышибалы	14.04.2021	
4.10	Тема: «Игра в догони по кругу»	1		1	Игроки перемещаются по кругу друг за другом. Задача ведущему поймать убегающего	12.05.2021	
<b>5</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	Отработка игровых схем в режиме подвижных игр		
5.1	Тема: «Отработка схемы 1-3»	1	0,5	0,5	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	16.09.2020	
4.2	Тема: «Отработка схемы 2-2»	1	0,5	0,5	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	18.09.2020	
4.3	Тема: «Отработка схемы 2-2	1	0,5	0,5	Отработка схемы 2-2 диагональ в	23.09.2020	

	диагональ»				режиме имитации игровой ситуации		
4.4	Тема: «Отработка схемы 3-1»	1	0,5	0,5	Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации	07.10.2020	
4.5	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1		1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	14.10.2020	
4.6	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1		1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	11.11.2020	
4.7	Тема: «Отработка схемы 1-3»	1		1	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	18.11.2020	
4.8	Тема: «Отработка схемы 2-2»	1		1	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	09.12.2020	
4.9	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	1		1	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	16.12.2020	
4.10	Тема: «Отработка схемы 3-1»	1		1	Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации	13.01.2021	
4.11	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1		1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	20.01.2021	
4.12	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1		1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	10.02.2021	
4.13	Тема: «Отработка схемы 1-3»	1		1	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	17.02.2021	
4.14	Тема: «Отработка схемы 2-2»	1		1	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	10.03.2021	
4.15	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	1		1	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	17.03.2021	
4.16	Тема: «Отработка схемы 3-1»	1		1	Отработка схемы 3-1 в режиме	07.04.2021	



					имитации игровой ситуации		
4.17	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1		1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	14.04.2021	
4.18	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	1		1	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	12.05.2021	
4.19	Тема: «Отработка схемы 1-3»	1		1	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	19.05.2021	
<b>5</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Приём нормативов по ОФП и СФП</b>	<b>май</b>	
		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>			

**9** часов на участие в муниципальных соревнованиях по ОФП и мини-футболу по упрощённым правилам