

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принято решением Педагогического совета.

Протокол № 03

От 06.07.2022

Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДЮЦ

И.А. Кривоногова

Приказ № 17 от 06.07.2022



Рабочая программа на 2022-2023 учебный год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Мини-футбол»

Форма реализации программы – очная

Год обучения – 2022-2023 гг.;

Номер группы – 3

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Составитель: Шишкин Дмитрий Петрович,
педагог дополнительного образования

2022 г

ГО Верхний Тагил

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.

Программа адресована детям 6-17 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:

13-17 лет, 3 год обучения, общий объем часов – 216;

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 2-го года обучения –1

Количество обучающихся в группе – 10 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (107 часов в год) и практической части (109 часов в год).

Формы организации процесса обучения:

- Групповая

Текущая аттестация проходит в период с **19.12.22 по 23.12.22**

в форме: Сдачи нормативов по СФП и ОФП;

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.23 по 24.05.23**

Сдачи нормативов по СФП и ОФП.

Календарно- тематический план
Группа 13-17 лет
3-й год обучения

№	Раздел программы. Тема занятия	Итого часов	Краткое содержание	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. История развития мини-футбола	2	История возникновения мини-футбола в России	02.09.2022	СЕНТЯБРЬ
1.1	Вводное занятие Правила игры в мини-футбол	2	Вводное занятие Ознакомление с правилами мини-футбола. Подвижные игры	06.09.2022	
1.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	Правила гигиены, основные приёмы для самоконтроля.	07.09.2022	
2	Общая физическая и специальная подготовка.	2	Подготовка обучающихся к соревнованиям. Укрепление здоровья и психологической устойчивости в условиях тренировки и соревнований	09.09.2022	
2.1	Общая физическая подготовка	2	Комплексы упражнений общей физической подготовки, подвижные игры на выносливость, ловкость, скорость, силу, координацию	13.09.2022	
2.2	Тема: «Совершенствование выносливости»	2	1.Бег 5 минут разно-темповый (низкий, средний, высокий) 2.Бег спиной вперёд с оборотом на 360.	14.09.2022	
2.3	Тема: «Совершенствование силы»	2	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы: 1.Отжимания от пола 3x10 2.Выпрыгивания с полного седа вверх 3x10 3.Поднос ног к груди 3x10	16.09.2022	
2.4	Тема: «Совершенствование силовой выносливости»	2	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,	20.09.2022	

			которая первой перетягивает обруч.		
2.5.	Тема: «Совершенствование координации и взрывной силы»	2	Комплекс рассчитан на развитие координации и взрывной силы	21.09.2022	
2.6	Тема: «Совершенствование ловкости»	2	1.Чеканка мяча с оборотом влево, вправо. 2.Удержание мяча на ноге.	23.09.2022	
2.7	Тема: «Совершенствование силовых способностей. При помощи комплекса упражнений: Подтягивание на перекладине, отжимания, пресс»	2	Упражнения выполняются методом круговой тренировки. Отдых между кругами 1 мин.	27.09.2022	
2.8	Тема: «Совершенствование координационных способностей»	2	1.Бег по гимнастической скамье с предметом. 2.Ходьба на носках с мячом в руках	28.09.2022	
2.9	Тема: «Развитие координации. При помощи упражнений, направленных на сохранение равновесия»	2	Упражнение «Космонавты» вращение туловища на 360 градусов влево, вправо по переменно	30.09.2022	
2.10	Тема: «Развитие выносливости, силы. При помощи упражнений, направленных на развитие выносливости, силы».	4	Упражнение «Приседания на двух ногах», «Отжимания на полу», «Поднимание туловища на полу с согнутыми ногами»	04.10.2022 05.10.2022	ОКТАБРЬ
2.11	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств»	2	Челночный бег 3x10, прыжки на скакалке за 1 минуту.	07.10.2022	
2.12	Тема: «Круговая тренировка, направленная на развитие силовой выносливости»	2	1. «Бёрпи» 2. «Пресс» 3. «Выпрыгивания с полного седа вверх»	11.10.2022	
2.13	Тема: «Развитие ловкости»	2	1.Бег с изменением направления движения. 2.Прыжки на двух ногах, попеременно.	12.10.2022	
2.14	Тема: «Развитие быстроты»	2	1.Ходьба-прыжки 2.Прыжки-приседания 3.Бег с ускорением	14.10.2022	

2.15	Тема: «Развитие силы»	2	1.Толчки мяча от груди 2. «Планка на локтях» 3. «Отжимания с задержкой»	18.10.2022	
2.16	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Упражнение для мышц ног (сидя подкатывать и откатывать мяч стопами) 2.Упражнение для мышц ног (выпады в стороны с мячом в руках)	19.10.2022	
2.17	Тема: «Развитие ловкости»	2	1.Прыжки через скамейку 2.Не задень верёвку (пролезть под натянутой верёвкой)	21.10.2022	
2.18	Тема: «Развитие координации»	2	1.Ласточка (руки вытянуты в стороны) 2.Канатоходец (пройти по скамье руки вытянуты в стороны)	25.10.2022	
2.19	Тема: «Развитие силы»	2	1.Приседания с мячами руки вытянуты перед собой 2.Приседания с задержкой внизу	26.10.2022	
2.20	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Челночный бег 3x10 2.Бег 2 минуты в среднем темпе.	28.10.2022	
2.21	Тема: «Развитие ловкости»	2	1.Удержание мяча на голове 2.Удержание мяча на ноге	01.11.2022	НОЯБРЬ
2.22	Тема: «Развитие быстроты»	2	1.Бег с ускорением 2.Бег с изменением скорости движения	02.11.2022	
2.23	Тема: «Развитие силы»	2	1.Отжимания от скамьи 2.Отжимания от пола 3.Обратные отжимания от скамьи	08.11.2022	
2.24	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в медленном темпе 2.Бег с выпрыгиванием вверх	09.11.2022	
2.25	Тема: «Развитие быстроты»	2	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	11.11.2022	
2.26	Тема: «Развитие силы»	2	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола	15.11.2022	
2.27	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	16.11.2022	

2.28	Тема: «Развитие быстроты»	2	Композиция с использованием руки-шаблона. Сложное овальное вырезание.	18.11.2022	
2.29	Тема: «Развитие силы»	2	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола 3.Взрывные отжимания	22.11.2022	
2.30	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	23.11.2022	
2.31	Тема: «Развитие быстроты»	2	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	25.11.2022	
2.32	Тема: «Развитие силы»	2	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола	29.11.2022	
2.33	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	30.11.2022	
2.34	Тема: «Развитие быстроты»	2	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	02.12.2022	ДЕКАБРЬ
2.35	Тема: «Развитие силы»	2	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола 3.Взрывные отжимания	06.12.2022	
2.36	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	07.12.2022	
2.37	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	09.12.2022	
2.38	Тема: «Развитие быстроты»	2	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	13.12.2022	
2.39	Тема: «Развитие силы»	2	1.Подтягивания на высокой перекладине 2.Отжимания от пола 3.Взрывные отжимания	14.12.2022	
2.40	Тема: «Развитие быстроты»	2	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.	16.12.2022	
2.41	Тема: «Развитие выносливости» Текущая	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким	20.12.2022	

	аттестация		подниманием бедра		
2.42	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	21.12.2022	
2.43	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	23.12.2022	
2.44	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	27.12.2022	
2.45	Тема: «Развитие выносливости»	2	1.Бег 5 минут в среднем темпе 2.Бег с высоким подниманием бедра	28.12.2022	
3	Специальная физическая подготовка	2	Отработка элементов мини-футбола	30.12.2022	
3.1	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	10.01.2023	ЯНВАРЬ
3.2	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Пни остановки» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.	11.01.2023	
3.3	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	13.01.2023	
3.4	Тема: «Удары по мячу»	2	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	17.01.2023	
3.5	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	18.01.2023	
3.6	Тема: «Передача мяча в разрез»	2	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	20.01.2023	
3.7	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	4	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	24.01.2023 25.01.2023	
3.8	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	27.01.2023	
3.9	Тема: «Обвод конусов на скорость»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	31.01.2023	

3.10	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	2	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	01.02.2023	ФЕВРАЛЬ	
3.11	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	2	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	03.02.2023		
3.12	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	07.02.2023		
3.13	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	08.02.2023		
3.14	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	4	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	10.02.2023 14.02.2023		
3.15	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	15.02.2023		
3.16	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	17.02.2023		
3.17	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.	21.02.2023		
3.18	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	22.02.2023		
3.19	Тема: «Удары по мячу»	2	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	24.02.2023		
3.20	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	28.02.2023		
3.21	Тема: «Передача мяча в разрез»	2	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	01.03.2023		МАРТ
3.22	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	03.03.2023		
4.23	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	07.03.2023		
3.24	Тема: «Обвод конусов на скорость»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	10.03.2023		

3.25	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	2	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	14.03.2023	
3.26	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	2	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	15.03.2023	
3.27	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	17.03.2023	
3.28	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	21.03.2023	
3.29	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	22.03.2023	
3.30	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	24.03.2023	
3.31	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	28.03.2023	
3.32	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно.	29.03.2023	
3.33	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	31.03.2023	
3.34	Тема: «Удары по мячу»	2	Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров	04.04.2023	АПРЕЛЬ
3.35	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	05.04.2023	
3.36	Тема: «Передача мяча в разрез»	2	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	07.04.2023	
3.37	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	4	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	11.04.2023 12.04.2023	
3.38	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	14.04.2023	
3.39	Тема: «Обвод конусов на скорость»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	18.04.2023	

3.40	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	2	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	19.04.2023	
3.41	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	2	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	21.04.2023	
3.42	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	25.04.2023	
3.43	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	26.04.2023	
3.44	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	28.04.2023	
4	Основы техники и тактики игры	2	Отработка игровых схем в режиме игр	02.05.2023	МАЙ
4.1	Тема: «Отработка схемы 1-3»	2	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	03.05.2023	
4.2	Тема: «Отработка схемы 2-2»	2	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	05.05.2023	
4.3	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	2	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	10.05.2023	
4.4	Тема: «Отработка схемы 3-1»	2	Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации	12.05.2023	
4.5	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	16.05.2023	
4.6	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	17.05.2023	
4.7	Тема: «Отработка схемы 1-3»	2	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	19.05.2023	
4.8	Тема: «Отработка схемы 2-2» Промежуточная аттестация	2	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	23.05.2023	
4.9	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	2	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	24.05.2023	

