

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета
Протокол № 69 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Ю.А. Кривоногова
Протокол № 69 от 30.08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023- 2024 уч.год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мини футболу»

Форма реализации программ - очная
Год обучения - 2;
Номер группы - 2;
Возраст обучающихся - 9-10 лет

Составитель:
Зубарев Валерий Иванович

2023 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 9-10 лет и рассчитана на 2 год обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:

9-10 лет, 2 год обучения, общий объем часов – 244;

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 – 2

Количество обучающихся в группе – 20- 25 человек.

Формы организации процесса обучения:

- групповая

Текущая аттестация проходит в период с 29.22.23 по 23.22.23

в форме: Сдача нормативов по СФП и ОФП;

Промежуточная аттестация проходит в период с 25.05.24 по 26.05.24

Сдача нормативов по СФП и ОФП.

Календарно- тематический план №2

№	Раздел программы. Тема занятия	Итого часов	Краткое содержание	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие Правила игры в мини-футбол. Тема: «Развитие выносливости. Формирование понимания движения с мячом. Передвижение по площадке Подвижная игра «Колобок» направлена на развитие выносливости	2	Игра способствует благоприятному развитию выносливости. Ход игры: Участвуют 20 детей. Дети ставят мячи на пол перед собой, по свистку силой толкают мяч ногой вперед. Задача догнать свой мяч первым и вернуться в И.П	01.09.2023	СЕНТЯБРЬ 18ч
1.2.	Тема: «Развитие силы. Формирование понимания значения силовой подготовки в мини-футболе» Отжимания от пола, приседания, пресс, прыжки в длину с места.	2	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы, ловкости.	05.09.2023	
1.2	Тема: «Развитие силовой выносливости. Формирование понимания о необходимости силовой выносливости» Подвижная игра «Тянем потянем» направлена на развитие 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, которая первой перетягивает обруч.	08.09.2023	
1.3.	Тема: «Развитие координации с помощью круговой тренировки»	2	6 этапов, на каждом этапе специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей.	12.09.2023	
1.4.	Тема: «Развитие скоростно-силовых способностей»	2	Физическая подготовка, челночный бег, прыжки через барьер.	15.09.2023	
1.5.	Тема: «Развитие ловкости. Изучение упражнения «квадрат».	2	Бег, прыжки по лестницам, прыжки через барьер.	19.09.2023	
1.6.	Тема: «Развитие взрывной силы. Формирование понимания о необходимости взрывной силы. Подвижная игра «Выйди из круга»	2	Игроки образуют круг, выбирается 2 водящих, которые занимают место в центре круга. (2 убегает, 2 догоняет). Игрок под номером один, может меняться на любого игрока стоящего в круге, путем положив ему руки на плечи .	22.09.2023	
	Соревновательная деятельность	2	Муниципальный турнир по мини-футболу, посвященный дню Знаний	26.09.2023	

1.7.	Тема: «Физическая подготовка, ОФП. Игра «Вышибалы»	2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, пресс, прыжки на скакалке, прыжки в длину, бег 30м.	29.09.2023	ОКТАБРЬ 18ч
1.8	Тема: «Игровой день»	2	Ручной мяч, вышибалы, двусторонняя игра мини-футбол.	03.10.2023	
2.	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.	2	Комплекс рассчитан на развитие координации и взрывной силы	06.10.2023	
2.1	Тема: «Подвижные игры как средство развитие выносливости, быстроты, ловкости. Игра: «Поймай мяч»	2	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.	10.10.2023	
2.2	Тема: «Развитие силовых способностей. При помощи комплекса упражнений: Вис на перекладине, отжимания, пресс»	2	Упражнения выполняются методом круговой тренировки. Отдых между кругами 2 мин.	13.10.2023	
2.3	Тема: «Развитие координационных способностей. При помощи подвижных игр. Игра: «Мяч в корзинке»	2	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.	17.10.2023	
2.4	Тема: «Развитие координации. При помощи упражнений, направленных на сохранение равновесия»	2	Упражнение «Ласточка», задача удержать равновесие на одной ноге. Упражнение «Верёвки», задача вытянуть ногу параллельно полу, оставаясь на опорной ноге, поворачивая корпус вправо, влево.	20.10.2023	
2.5	Тема: «Развитие выносливости, силы. При помощи упражнений, направленных на развитие выносливости, силы».	2	Упражнение «Приседания на двух ногах», «Отжимания на полу», «Поднимание туловища на полу с согнутыми ногами»	24.10.2023	
2.6	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств»	2	Челночный бег 3х20, прыжки на скакалке за 2 минуту.	27.10.2023	
2.7.	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке.	31.10.2023	
3.	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас	03.11.2023	

			обратно.		
	Соревновательная деятельность	2	Турнир по мини-футболу среди юношей 2022-2022 года	07.11.2023	НОЯБРЬ 16ч
3.1.	Тема: «Удары по мячу»	2	Подвижная игра «Попади в цель» - задача попасть в ворота с 3 метров	10.11.2023	
3.2.	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	14.11.2023	
3.3.	Тема: «Передача мяча в разрез»	2	Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали	17.11.2023	
3.4.	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	21.11.2023	
3.5.	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	24.11.2023	
3.6.	Тема: «Обвод конусов на скорость»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	28.11.2023	
3.7.	Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом»	2	Задача вести мяч спиной вперед, при этом защищая мяч корпусом	01.12.2023	
4.	Тема: «Удары по воротам с распасовкой»	2	Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол	05.12.2023	ДЕКАБРЬ 18ч
4.1.	Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам»	2	Задача обвести конусы и забить гол в ворота	08.12.2023	
4.2.	Тема: «Техника передачи мяча»	2	Передача паса в движении по кругу	12.12.2023	
4.3.	Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов»	2	Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы	15.12.2023	
4.4	Тема: «Передача остановка мяча»	2	Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии	19.12.2023	
4.5	Текущая аттестация	2	Сдача нормативов по ОФП и СФП	22.12.2023	
4.6.	Тема: «Пионербол по упрощённым правилам»	2	Игра в пионербол для смены эмоционального напряжения	26.12.2023	
4.7	Тема: «Силовые приёмы в мини-футболе»	2	Рассказ о силовых приёмах и методов избегания их.	29.12.2023	
4.8	Тема: «Правила мини-футбола»	2	Повторяем правила мини-футбола в игровой форме	09.01.2024	
5.	Тема: «Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру»	2	Упражнения выполняются в тройках, «Мельница», «Расческа», «Наскоки спиной вперед».	12.01.2024	ЯНВАРЬ 14ч
5.1	Тема: «Эстафета»	2	Игроки соревнуются в эстафете, привыкая к соревновательному режиму	16.01.2024	
5.2	Тема: «Отгадай игрока»	2	Викторина «Отгадай игрока»	19.01.2024	
5.3	Тема: «Расскажи о любимой команде»	2	Игроки делятся рассказами о своей любимой команде	23.01.2024	
5.4.	Тема: «Игра в мини-футбол на одни ворота»	2	Игра в мини-футбол на одни ворота	26.01.2024	
5.5.	Тема: «Игра в вышибалы»	2	Игра в вышибалы	30.01.2024	

5.6.	Тема: «Игра догони по кругу»	2	Игроки перемещаются по кругу друг за другом. Задача ведущему поймать убегающего	02.02.2024	ФЕВРАЛЬ 14ч
6	Тема: «Отработка схемы 2-3»	2	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	06.02.2024	
6.1.	Тема: «Отработка схемы 2-2»	2	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	09.02.2024	
6.2.	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	2	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	13.02.2024	
6.3.	Тема: «Выход из обороны в атаку через схему 2-3»	2	Совершенствование схемы 2-3 в режиме имитации игровой ситуации	16.02.2024	
6.4	Тема: «Отработка схемы 3-2»	2	Отработка схемы 3-2 в режиме имитации игровой ситуации	20.02.2024	
	Соревновательная деятельность	2	Межмуниципальный турнир по мини-футболу среди юношей 2022-2022 года, посвященный Дню Защитника Отечества	27.02.2024	
6.5	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	01.03.2024	
6.6	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	05.03.2024	
6.7	Тема: «Отработка схемы 2-3»	2	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	12.03.2024	
7	Тема: «Отработка схемы 2-2»	2	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	15.03.2024	МАРТ 18ч
1.	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	2	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	19.03.2024	
2.	Тема: «Отработка схемы 3-2»	2	Отработка схемы 3-2 в режиме имитации игровой ситуации	22.03.2024	
3.	Тема: «Обучение розыгрыша углового удара с помощью блока»	2	Отработка розыгрыша углового удара в режиме имитации игровой ситуации	26.03.2024	
	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	29.03.2024	
	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	02.04.2024	
	Тема: «Отработка схемы 2-3»	2	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	05.04.2024	
	Тема: «Отработка схемы 2-2»	2	Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации	09.04.2024	
	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ»	2	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации	12.04.2024	

8	Тема: «Отработка схемы 3-2»	2	Отработка схемы 3-2 в режиме имитации игровой ситуации	16.04.2024	АПРЕЛЬ 18ч
8.1	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	19.04.2024	
8.2.	Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам»	2	Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации	23.04.2024	
8.3.	Тема: «Отработка схемы 2-3»	2	Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах.	26.04.2024	
8.4.	Тема: «Отработка техники передвижения и владения мячом»	2	Остановка и прием мяча	03.05.2024	
8.5.	Тема: «Совершенствование техники владения мяча»	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней	07.05.2024	
8.6.	Тема: «Совершенствование техники удара по мячу с разных игровых позиций»	1	Удары по мячу с наката партнера, с места, с одного шага, с головы, со штрафных.	14.05.2024	
8.7.	Тема: «Круговая тренировка с мячами»	1	Пресс, отжимание, челночный бег, игра в вышибалы	17.05.2024	
9	Тема: «Обучение передвижения с помощью игры «Квадрат»»	1	4 человека, стоящих в квадрате, выполняют поставленную задачу – передача мяча между собой. 5й человек, находящийся в центре должен забрать мяч.	21.05.2024	МАЙ 12ч
9.1	Тема: «Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов» Тема: «Силовая подготовка»	1	Эстафета проводится с мячами для совершенствования техники владения мячом. Общеразвивающие упражнения без предметов, ОФП	24.05.2024	
9.2.	Соревновательная деятельность	1	Межмуниципальный турнир по мини-футболу среди юношей 2025-2026 года, посвященный Дню Победы	28.05.2024	
9.3.	Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ» Итоговая аттестация	1	Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации Сдача нормативов по СФП и СФП	31.05.2024	