

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
С. Е. Кузнецова

Приказ № 421
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 года обучения

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

МИНИ-ФУТБОЛ

Возраст обучающихся 7-14 лет
Срок освоения 3 года

Задачи

Обучающие:

Сформировать основные положения правил игры; Знать основные положения правил игры; Знать основы атакующих и защитных действий. Знать места расположения игроков на поле; Знать правила выполнения стандартных положений введения мяча в игру из аута. Научить бить по мячу ногой, головой; Научить оценивать игровую ситуацию; Научить осуществлять переход от обороны к атаке; Научить выполнять скоростное ведение мяча; Научить выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях; Научить делать обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; Научить вести силовое единоборство.

- формирование необходимых элементарных знаний в области физической культуры и

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, долга, ответственности;

- соблюдение норм поведения;

- формирование физкультурно-спортивной этики;

- воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Сформировать потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом.

Сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Сформулировать понимание о значении занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека, знание правил здорового образа жизни Развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм; Развить коммуникативные навыки и умения работать в команде;

Предметные:

- Знать и выполнять правила безопасного поведения во время занятий футболом; Сформировать знания в области истории футбола; Научить выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; Научить играть в футбол с умением выполнять технические приемы и с соблюдением основных правил

Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание разделов, тем	Количество часов	Даты по плану	Даты по факту
1	Правила ТБ на занятиях по мини –футболу в спорт зале	1	3.09.24	
2	Бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег с захлестом и переход на ускорение.	1	5.09.24	
3	Бег с изменением скорости, приставным шагом. Прыжки различным способом. Быстрота	1	10.09.24	
4	Бег со сменой: спиной и лицом вперед. Развитие	1	12.09.24	

	быстроты			
5	Защитная стойка, стойка вратаря. Развитие быстроты.	1	17.09.24	
6	Защитная стойка в парах, передвигаясь стремятся осалить рукой в голень. Развитие быстроты.	1	19.09.24	
7	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие быстроты.	1	24.09.24	
8	Удар серединой подъёма по неподвижному и катящемуся мячу Развитие быстроты.	1	26.09.24	
9	Удар откидка подошвой. Развитие ловкости	1	1.10.24	
10	Удар внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие ловкости.	1	3.10.24	
11	Удар бросок стопой. Развитие ловкости	1	8.10.24	
12	Удар с места внутренней стороной стопы. Развитие ловкости	1	10.10.24	
13	Удар с места серединой подъёма. Развитие ловкости.	1	15.10.24	
14	Удар с места внутренней частью подъёма. Развитие ловкости.	1	17.10.24	
15	Прием (остановка) мячей внутренней частью стопы. Развитие ловкости	1	22.10.24	
16	Прием (остановка) низко летящих мячей внутренней частью стопы. Развитие ловкости.	1	24.10.24	
17	Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Развитие скоростной силы.	1	31.10.24	
18	Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Развитие скоростной силы	1	29.10.24	
19	Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Развитие скоростной силы	1	31.10.24	
20	Прием (остановка) прямо летящего мяча грудью в опорном положении. Развитие скоростной силы	1	05.11.24	
21	Прием (остановка) опускающегося мяча бедром. Развитие скоростной силы	1	7.11.24	
22	Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	12.11.24	

23	Удары внутренней стороной стопы.	1	12.11.24	
24	Ускорения. ОРУ и СУ.	1	14.11.24	
25	Стойки и передвижения на площадке.	1	19.11.24	
26	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	21.11.24	
27	Удары внутренней стороной стопы	1	26.11.24	
28	Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	1	28.11.24	
29	Остановки катящегося мяча	1	3.12.24	
30	Упражнения на координацию движений.	1	5.12.24	
31	Прыжки и бег с изменением направления движения.	1	10.12.24	
32	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	12.12.24	
33	Остановки мяча подошвой. Игра	1	17.12.24	
34	Ускорения. ОРУ и СУ.	1	19.12.24	
35	Прыжки и бег с изменением направления движения.	1	09.01.25	
36	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	14.01.25	
37	Остановки мяча подошвой. Игра футбол	1	16.01.25	
38	ОРУ в движении.	1	21.01.25	
39	Самоконтроль, из чего он состоит.	1	28.01.25	
40	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	30.01.25	
41	Остановки мяча подошвой.	1	30.01.25	
42	Игра. Способы подсчета пульса.	1	4.02.25	
43	Ведение мяча	1	6.02.25	
44	Ведение мяча	1	11.02.25	

45	Ведение мяча	1	13.02.25	
46	ОРУ в движении	1	18.02.25	
47	Самоконтроль, из чего он состоит.	1	20.02.25	
48	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	25.02.25	
49	Упражнения на координацию движений.	1	27.02.25	
50	Прыжки и бег с изменением направления движения.	1	04.03.25	
51	Ведение мяча по прямой.	1	6.03.25	
52	Ведение мяча по кривой.	1	11.03.25	
53	ОРУ и СУ с мячами.. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой	1	13.03.25	
54	Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	1	18.03.25	
55	Быстрые перемещения Подкаты, отбор	1	20.03.25	
56	Уметь выполнять ОФП и СФП.	1	25.03.25	
57	Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	1	27.03.25	
58	Знать правила игры в мини-футбол Ведение протокола	1	1.04.25	
59	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног..	1	3.04.25	
60	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	8.04.25	
61	Удары внутренней стороной стопы. .	1	10.04.25	
62	Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол..	1	15.04.25	
63	Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с	1	17.04.25	

	ускорениями, бег боком.			
64	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.	1	22.04.25	
	Знать правила игры в мини-футбол Ведение протокола	1	24.04.25	
	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног..	1	29.04.25	
	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	6.05.25	
	Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком	1	8.05.25	
	Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	1	13.05.25	
	Удары внутренней стороной стопы. .	1	15.05.25	
	Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол.	1	20.05.25	
	Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком.	1	22.05.25	
	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног.	1	27.05.25	
	Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	1	29.05.25	