

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 1 имени Валерия Николаевича Березуцкого поселка
Мостовского муниципального образования Мостовский район

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2019г
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 имени
В.Н.Березуцкого пос. Мостовского.

Л.В.Аношкина
«29» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Спортивно-образовательной направленности
«Мини-футбол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: один учебный год 140 часов

Возрастная категория: от 16 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

ID-номер Программы в Навигаторе: 49538

Автор- составитель
Карпичко Михаил Андреевич,
педагог дополнительного образования

пгт. Мостовской-2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «мини - футбол» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - секционной. Программа составлена на основе примерной программы по мини - футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской - юношеских школ олимпийского резерва. - М. Советский спорт, 2010г. Срок реализации программы 3 года. В 2015-2020 годах на реализацию программы по дополнительному образованию выделено 4 часа в неделю,

Программа дополнительного образования спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Цель: укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи:

Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в футбол;

Развивающая: развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная: воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 9-11 классов.

Срок реализации программы - 1 года (140 часов: из расчёта 4 часа в неделю)

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по минифутболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; 1 способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного

- вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования
- физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- *Формы подведения итогов реализации программы*
Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

**Учебно-тематический план
(первого, второго и третьего годов обучения)**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Теоретич занятия	Практич занятия
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	18		20
1.1	Физическая культура и спорт в России	3	3	
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	3	
1.3	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	
1.4	Основы методики обучения игре в мини - футбол. Тренировки	6	6	
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	3	3	
2.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	20		20
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
2.2	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	10		10
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	32		32
3.1	Контрольные игры и соревнования	10		10
3.2	Контрольные испытания	10		10
3.3	Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика	10		10
итого		140	18	122

Содержание программы учебно-тренировочной группы первого, второго и третьего годов обучения (юноши 15-17 лет).

1. Знания о спортивно - оздоровительной Деятельности

Теоретические занятия:

История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России.

Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия:

Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

Практические занятия:

Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке.

Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения.

Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов.

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля.

Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

Разнообразные прыжки на скакалке.

3. Способы спортивно - тренировочной Деятельности.

Основы техники и тактики игры

Теоретические занятия:

Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря.

Практические занятия:

Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя, в движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой.

Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча. подача мяча из аута.

4. Контрольно-переводные нормативы.

Переводные нормативы.

№ п/п	Показатели (тесты)	1-ый год	2-ой год	3-ий год
По общей физической подготовке				
1	Бег на 30м, с	5.7	5.6	5.3
2	Бег на 50 м, с	8.9	8.8	8.7
3	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.8	9.3
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	170
5	Тройной прыжок, см	-	-	460
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	3	5	7
По специальной физической подготовке				
1	Бег 30м с ведением мяча	7.9	7.4	6.3
2	Вбрасывание из аута на дальность, м	7	9	11
По технической подготовке				
1	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с	14.2	13.8	12.8
2	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром) кол-во ударов на расстоянии 11-13м	9	11	12

5. Контрольные игры и соревнования.

Практические занятия:

Подвижные игры «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по мини - футболу. Тренировочные игры в мини - футбол Проведение городских и внутри- школьных соревнований по мини - футболу.

Посещение спорткомплекса «Олимп».

Товарищеские встречи команд других школ.

Первенство школы по мини - футболу

6. Инструкторская и судейская практика.

Практические занятия:

Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутри - школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение.

Теоретические занятия:

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини -футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований

7. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теоретические занятия:

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий мини - футболом. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футзалом.

8. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теоретические занятия:

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини - футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
1 3	Правила ТБ на занятиях по мини - футболу в спорт. зале.	Правила ТБ на занятиях по мини - футболу в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного футбола. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	13.09 15.09
4 - 6	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	20.09 22.09
7 - 9	Стойки и перемещения	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в футбол. Упражнения на координацию движений	Знать историю возникновения и развития физической культуры и отечественного футбола уметь выполнять ОФП и СФП.	27.09 29.09
10 - 12	Стойки и перемещения	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	04.10 06.10
13 - 15	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Олимп». Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	11.10 13.10

16 - 18	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Олимп» Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	18.10 20.10
19 - 21	Стойки и перемещения	СУ с футбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	22.10 27.10
22 - 24	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	08.11 10.11
25 - 27	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	15.11 17.11
28 - 30	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	22.11 24.11
31 - 33	Остановки катящегося мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футзалу	29.11 01.12

34 - 36	Остановки катящегося мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол	Знать технику остановки, катящегося мяча	06.12 08.12
37 - 39	Остановки катящегося мяча	ОРУ в движении. . Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. Игра	Знать способы подсчёта пульса. Систему самоконтроля	13.12 15.12
40 - 42	Ведение мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	20.12 22.12
43 - 45	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	27.12 29.12
46 - 48	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Совершенствовать технику ведения футбольного мяча	10.01 12.01
49 - 51	Выбивание и отбор мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	. Овладеть навыком отбора мяча. Уметь правильно выполнять подкат под игрока	17.01 19.01
52 - 54	Выбивание и отбор мяча	Медленный бег до 6 минут Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	24.01 26.01
55 - 57	Выбивание и отбор мяча	ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра футбол	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	31.01 02.02

58 60	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча, летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю»	Овладеть навыком ловли мяча	07.02 09.02
61 - 63	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Прыжки через скакалку. Игра	Знать технику ловли мяча, введения мяча в игру	14.02 16.02
64 - 66	Игра вратаря	ОРУ в парах. Бег до 5 мин. ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Футбол	Знать технику выполнения ловли и отбивания мяча	21.02 23.02

67 69	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	СУ с мячом. Прыжки через скамейку, с поворотом на 360° Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра	Знать правила игры в мини - футбол. Ведение протокола	28.02 02.03
	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ. Бег «фортлек». Упр на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини - футбол.	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола	07.03 09.03
73 75	Соревновательная деятельность	Товарищеская встреча по мини - футболу между школами	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	14.03 16.03

76 78	Соревновательная деятельность	Товарищеская встреча по мини-футболу между школами	Знать правила проведения соревнований по футзалу	21.03 23.03
79 - 81	Основы техники и тактики игры в мини-футбол	ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	04.04 06.04
82 - 84	Основы техники и тактики игры в мини-футбол	ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	11.04 13.04
85 - 87	Контрольные тесты и испытания	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность. Прыжки в длину с места см.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	18.04 20.04
88 - 90	Контрольные тесты и испытания	Бег на 50 м. Бег на 30 м, с ведением мяча. Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой)	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	25.04 27.04
91 - 93	Контрольные тесты и испытания	Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам. Игра в футбол	Применить навыки знания, умения и в соревнованиях	02.05 04.05
94 - 96	Контрольные тесты и испытания	Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота. Игра в футбол.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	09.05 11.05
97 - 99	Контрольные тесты и испытания	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м. Игра в футбол.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	16.05 18.05
100 - 102	Основы техники и тактики игры в мини-футбол	ОРУ и СУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	23.05 25.05

Приемные нормативы.

№ п/п	Показатели (тесты)	Этап
		Учебно-тренировочный
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30 м, с	5,1
2	Бег на 50 м, с	8,5
3	Челночный бег 3x15 м,с	8,4
4	Прыжок в длину с места, см	190
По специальной физической подготовке		
1	Бег на 30 м, с ведением мяча, с	5,8
2	Вбрасывание мяча из аута на дальность, м	12
3	Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой)	56
По технической подготовке		
1	Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота	5
2	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам	11,5
3	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м.	21

Переводные нормативы.

№ п/п	Показатели (тесты)	1-ый год	2-ой год	3-ий год
По общей физической подготовке				
1	Бег на 30м, с	5.7	5.6	5.3
2	Бег на 50 м, с	8.9	8.8	8.7
3	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.8	9.3
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	170
5	Тройной прыжок,см	-	-	460
6	Подтягивание из вися на руках, кол-во раз	3	5	7
По специальной физической подготовке				
1	Бег 30м с ведением мяча	7.9	7.4	6.3
2	Вбрасывание из аута на дальность м	7	9	11
По технической подготовке				
1	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с	14.2	13.8	12.8
2	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром) кол-во ударов на расстоянии 11-13м	9	11	12

Используемая литература

4. А.Н.Романенко, О.Н.Джус, М.Е.Догадин. Книга тренера по футболу., Киев «Здоровья», 1988
5. Горский Л., Качани Л. Тренировка футболистов: Спорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава., 1984
6. Кудин А.Н., Физкультура и спорт .Малая энциклопедия. М.»Радуга», 1982
7. Казаков А.И. Футбол. Учебник. М., Ф и С., 1978
8. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М., ФиС., 1956
9. Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра- Спорт, 2000
10. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт», 1999
11. Мейксон Г.Б , Кофман Л.Б, Лях.В.И «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М «Просвещение» 1997.
12. Лях. В.И , Зданевич.А.А «Физическая культура». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2007г

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
№1 от 29.08.2022г.

Руководитель МО

_____ Бесага Н. А.

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР
_____ Белоус В.В.
30.08.2022г.