

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края Муниципальное образование Мостовский район
МБОУ СОШ № 2 имени Л.Н. Плаксина пос. Мостовского

Принята на заседании
Педагогического/методического совета
от 31 августа 2023 года
протокол № 1 « 31 » августа 2023г.



Н.Н. Кузнецова

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (114ч)
Возрастная категория: 7-15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется: на бюджетной основе

Автор – составитель
Шаповалов Александр Николаевич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 2
имени Л.Н. Плаксина
пос. Мостовского

пос. Мостовской 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Стр.

1.Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	3
3.Программа.....	3
4.Содержание программы.....	4
5.Методическое обеспечение.....	5
6.Оценочные материалы.....	9
7.Список литературы.....	11

1. Пояснительная записка

Учебно-тренировочная программа по мини-футболу для школьников имеет спортивно-оздоровительный уклон. Она способствует укреплению здоровья, обеспечивает физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку.

Цель программы - приобретение знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий физкультурой, закаливанием и соблюдением гигиенических норм для поддержания работоспособности и здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена проблемой гиподинамии у современных школьников. Мини-футбол - эффективное средство физкультурно-оздоровительной работы, развивающее двигательную активность, укрепляющее сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы.

Новизна программы заключается в использовании подвижных игр, учитывающих возрастные особенности и лексические темы, создавая целостную систему обучения. Игры обогащают двигательный опыт, совершенствуют навыки, воспитывают морально-волевые качества и активизируют мышление.

Педагогическая целесообразность программы в создании условий для развития личности ребенка, обеспечении эмоционального благополучия и приобщении к общечеловеческим ценностям. Подвижные игры способствуют развитию физических и умственных навыков, формированию правил поведения и приобщению к культурному наследию.

Цель занятий: укрепление здоровья, развитие физических качеств и освоение технических приемов игры. **Задачи:** закалывание, гармоничное развитие личности, воспитание нравственных и волевых качеств, привитие навыков здорового образа жизни, обучение двигательным навыкам и умениям, приобретение теоретических знаний и развитие двигательных умений.

2. Учебный план.

Срок реализации программы 1 год

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация (часы)
1.	Модуль 1 полугодия	50	6
2.	Модуль 2 полугодия	49	9
	Итого	99	15
	Всего		114 часов

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности

**ОРУ - общеразвивающие упражнения

3. Программа

№	Название раздела		Кол-во часов		Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	

1	Тестирование	2	1	1	зачет
2	Общая и специальная физическая подготовка.	22	2	26	зачет
3	Техника и тактика игры.	62	30	32	зачет
4	Контрольные игры.	12	0	12	зачет
5	Подвижные игры на развитие ловкости и координации.	10	0	10	зачет
	Итого:	114	33	81	

4.Содержание программы

Объем программы: 114 часов

Тестирование. 2 часа

Общая и специальная физическая подготовка. 22 часа

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры. 62 часа

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры. 12 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации. 10 часов

Сроки реализации программы – один год.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования ;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

5. Методическое обеспечение программы

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

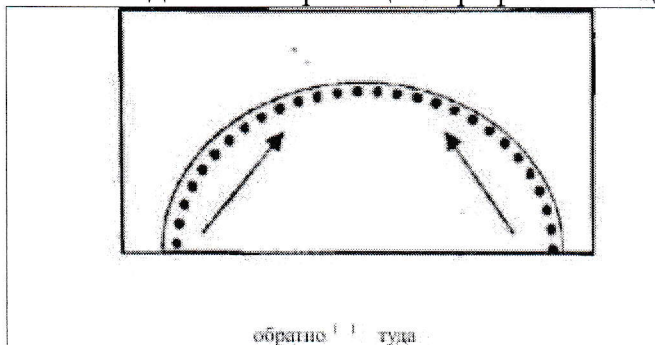
Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Перемещение мяча вдоль линии штрафной зоны (см. рис. 1). Игрок с мячом занимает позицию напротив точки пересечения линий штрафной и вратарской площадей. По команде он начинает контролировать мяч, используя подошву правой ноги, двигаясь по периметру штрафной зоны до ее пересечения с линией ворот. Достигнув этого места, игрок меняет направление и начинает вести мяч подошвой левой ноги в обратном направлении, также следуя по границе штрафной площади. Момент пересечения линии ворот с мячом фиксируется, и на основе этого определяется общее время прохождения упражнения.

Рис. 1. Ведение по границе штрафной площади



Бросок мяча в цель (рис. 2). В ходе тестирования участники выполняют два вида заданий. **Первое** – бросок снизу одной рукой, имитирующий «выкатывание». Участники в возрасте 12 и 13 лет направляют мяч таким образом в ворота (Д) шириной 2 метра, установленные посередине площадки. Для более старшей группы (14-15 лет) аналогичные ворота (Е) располагаются на десятиметровой отметке противоположной половины поля. Бросок выполняется из штрафной зоны, с небольшого разбега в два-три шага, не выходя за ее пределы. Каждый участник делает шесть попыток. Оценивается общее количество результативных попаданий.

Второе задание – бросок одной рукой из-за плеча или сбоку. Младшие участники (12-13 лет) бросают мяч сверху в круги А и Б диаметром 2,5 метра. Старшие (14-15 лет) нацеливаются на круги В и Г. Каждый участник выполняет по четыре броска в каждый круг. При выполнении броска мяч должен преодолеть высоту стойки (1,8 м), расположенной посередине между целью и шестиметровой отметкой. Подсчитывается общее количество точных попаданий.

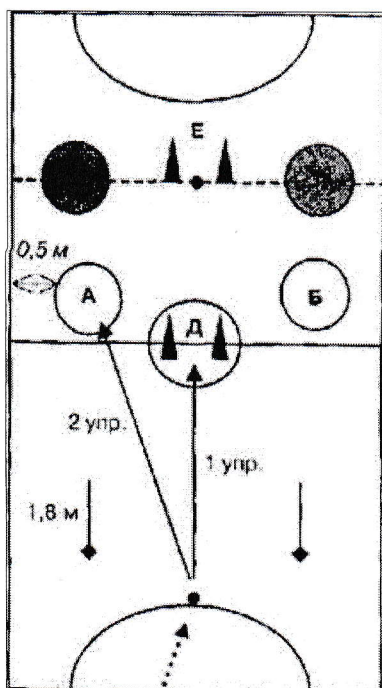


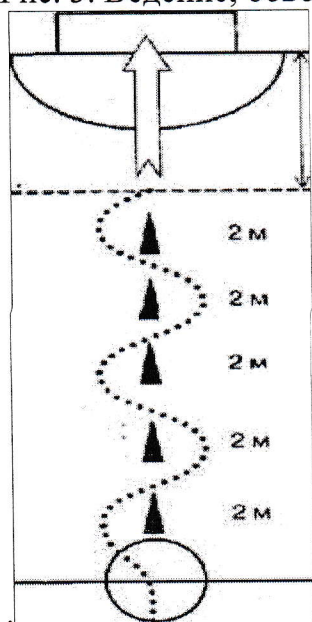
Рис. 2. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 2). Юные футболисты в возрасте 12-13 лет, совершив короткий разбег в 2-3 шага, наносят по три удара в разные мишени: ворота Д, а также в круглые цели А и Б. Участники возрастной группы 14-15 лет бьют по воротам Е и кругам В и Г.

Все удары выполняются по неподвижному мячу, который размещают на шестиметровой отметке. Удары в ворота Д наносят нижней частью стопы, а в круги А и Б – верхней. При ударах верхом необходимо, чтобы мяч перелетел через стойку высотой 1,8 метра. Эту стойку устанавливают посередине расстояния между шестиметровой отметкой и целью. Оценивается общее количество точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Тест выполняется на размеченной площадке. Участник с мячом располагается на десятиметровой границе в противоположной зоне поля. По команде он начинает движение с мячом, огибая пять препятствий, расставленных через каждые два метра на второй половине поля, и с дистанции восьми метров производит удар по воротам (см. рис. 3). Секундомер запускается в момент начала движения и останавливается, когда мяч пересекает линию ворот. Если удар не достигает цели, попытка аннулируется. Спортсмен имеет три возможности. В зачет идет наименьшее время, затраченное на выполнение упражнения.

Рис. 3. Ведение, обводка стоек и удар в ворота



Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Важность самоконтроля неоспорима в процессе подготовки юных футболистов. Для эффективного отслеживания собственного прогресса предлагаются несложные и доступные методы самостоятельной оценки физического развития и состояния здоровья. Основная задача этих методов – поддержание спортивной формы и улучшение уровня подготовленности юных игроков. Простой комплекс самонаблюдений позволяет получить как субъективные, так и объективные данные о состоянии организма.

В ежедневный учет рекомендуется включать оценку общего самочувствия, мотивации к выполнению тренировочных заданий и участию в соревнованиях, продолжительность периода восстановления после нагрузок, качество сна, аппетит, частоту сердечных сокращений и наличие болевых ощущений. Ключевым фактором успешного самоконтроля является регулярность и систематичность самонаблюдений, а также анализ полученных данных в сотрудничестве с тренером и врачом.

6.Оценочные материалы

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с	12	175	170	185	175	190	180

места, см.	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8
Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол- во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25

	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

7. Список литературы

1. С.Ю. Тюленков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей естественно-научного цикла
 МБОУ СОШ № 2
 имени Л.Н. Плаксина пос. Мостовского
 от 31 августа 2023 года № 1
 _____ Г.Н. Краевая

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по
 _____ Л.С. Мартыненко
 31 августа 2023 года