

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №11»

<p>«Согласовано» Зам. руководителя по ВР МБОУ «СШ № 11»  / М.А.Ковалева / « 12 » 07 2023г.</p>	<p>«Утверждено» директор МБОУ «СШ № 11»  / Е.Ю.Мартынов /  « 12 » 07 2023г.</p>
---	---

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Мини-футбол»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст :11-16 лет

Разработала программу:  
Пыткова Н.В., педагог допобразования, 1 КК

г. Ачинск  
2023- 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Рассчитана на 1 год обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 102 недели (3 час в неделю)

### Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

## Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткий обзор развития футбола в России. Оборудование и инвентарь	4
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в мини-футбол	4
3.	Общая и специальная подготовка	45
4.	Основы техники и тактики игры	45
5.	Контрольные нормативы	4
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### Методическое обеспечение

#### Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

#### Техническое оснащение.

1. Спортивный зал
2. Стадион «Строитель»
3. Мячи
4. Скакалки

### Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

### 3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

### 4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

### 5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

### 6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

### 7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

### 8. Инструкторская и судейская практика.

### 9. Соревнования.

### 10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

## Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия
1-2		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3-4-5		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
6-7-8		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
9-10-11-12		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
13-14-15		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
16-17-18		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
19-20-21		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу

		внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
22-23-24		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
25-26-27		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
28-29-30		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
31-32-33		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
34-35-36		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.
37-38-39		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
40-41-42		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
43-44-45		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
46-47-48		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
49-50-51		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
52-53-54		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
55-56-57		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
58-59-60		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
61-62-63		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
64-65-66		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
67-68-69		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
70-71-72		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
73-74-75		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
76-77-78		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
79-80-81		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
82-83-84		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
85-86-87		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
88-89-90		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.

91-92-93		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
94-95-96		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
97-98-99		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
100-101-102		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30

мяча головой, раз	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
Ведение мяча по «восьмерке», с	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4

**Основные формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные*

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения; - готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

#### *Метапредметные результаты*

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные результаты*

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по мини-футболу. Это:

- формирование знаний о футболе и мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### **Список литературы. используемый педагогом**

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016
2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г

<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43> [http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)