

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Туендатская основная общеобразовательная школа
Первомайского района
Томской области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол №7 от 27.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Туендатской ООШ
К.В. Васильева
Приказ № 49-о от 30.08.2021



Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивное направление
«Мини футбол»

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации программы -1 год

Автор-составитель:
Ивин Сергей Михайлович
Учитель физической культуры

Туендат 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Учебный план

Календарно-учебный график

Список литературы

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 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. Наше образовательное учреждение, МАОУ Туендатская школа стремится к укреплению здоровья обучающихся, в том числе и через систему дополнительное образование спортивно-физкультурной направленности. Рабочая программа является модифицированной, рассчитана на 68 часов в год (2 часа 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.
- 6.

**Формы подведения итогов реализации
дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	24	4	20
4.	Тактическая подготовка	21	6	15
5.	Общая физическая подготовка	4	1	3
6.	Специальная физическая подготовка	8	1	7
7.	Игровая подготовка	4	1	3
8.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1
9.	Соревнования	1	-	1
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1
	ИТОГО:	68	17	51

Содержание

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. 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.

3. Тактическая подготовка.

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

4. Общая физическая подготовка.

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

5. Специальная физическая подготовка.

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

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

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. Стадион
2. Спортивный зал
3. Тренажеры
4. Мячи, набивные мячи
5. Скакалки
6. Фишки
7. Обручи

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время поведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теория	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Стадион, Спорт. зал	Опрос
2				Теория	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Стадион, Спорт. зал	Опрос
3				Практика	1	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
4				Практика	1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Стадион, Спорт. зал	Текущий
5				Практика	1	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Стадион, Спорт. зал	Текущий
6				Практика	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
7				Практика	1	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
8				Практика	1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
9				Практика	1	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Стадион, Спорт. зал	Текущий
10				Практика	1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Стадион, Спорт. зал	Учет
11				Практика	1	Отработка техники передвижения и	Стадион, Спорт. зал	Текущий

						владения мячом: остановка прием мяча.		
12				Практи ка	1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
13				Практи ка	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
14				Практи ка	1	Подвижные игры.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
15				Практи ка	1	Обучение удару по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
16				Практи ка	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Стадион, Спорт. зал	Учет
17				Практи ка	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
18				Практи ка	1	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
19				Практи ка	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
20				Практи ка	1	Товарищеская игра 3- 4 против 5 и 6 класса.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
21				Практи ка	1	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
22				Практи ка	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
23				Практи ка	1	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
24				Практи ка	1	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных	Стадион, Спорт. зал	Текущий

						ударов.		
25				Практика	1	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
26				Практика	1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
27				Практика	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
28				Практика	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
29				Практика	1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
30				Практика	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
31				Практика	1	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
32				Практика	1	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
33				Практика	1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
34				Практика	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
35				Практика	1	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Стадион, Спорт. зал	Текущий

36				Практика	1	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
37				Практика	1	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
38				Практика	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
39				Практика	1	Ввод мяча вратарем ударом ноги. Двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
40				Практика	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Стадион, Спорт. зал	Учет
41				Практика	1	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
42				Практика	1	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
43				Практика	1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
44				Практика	1	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
45				Практика	1	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
46				Практика	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
47				Практика	1	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Стадион, Спорт. зал	Текущий

48				Практика	1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
49				Практика	1	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
50				Практика	1	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
51				Практика	1	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
52				Практика	1	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
53				Практика	1	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
54				Практика	1	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
55				Практика	1	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
56				Практика	1	Игра на опережение, старты из различных положений.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
57				Практика	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
58				Практика	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
59				Практика	1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
60				Практика	1	Прием мяча различными частями тела.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
61				Практика	1	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Стадион, Спорт. зал	Текущий

62				Практика	1	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
63				Практика	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
64				Практика	1	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
65				Практика	1	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
66				Практика	1	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
67				Практика	1	Двусторонняя учебная игра.	Стадион, Спорт. зал	Текущий
68				Практика	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Стадион, Спорт. зал	Учет

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
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
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
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
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
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
Отжимания из	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-

упора на полу,
раз

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	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
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	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	

ЛИТЕРАТУРА.

1. Программа мини-футбол. Примерная программа спортивной подготовки.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». Москва, Просвещение, 1986.
3. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1985.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2001-2005 г.г. Москва, 2002.
5. «Футбол - твоя игра» автор С.Н. Андреев

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Васильева Кристина Валерьевна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022