РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции «мини-футбол»

Составитель: учитель физической культуры

Шевченко А.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
DN: c=RU, st=Красноярский край, street=ГЛАВНАЯ УЛИЦА, 28, l=г. Ужур, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", 1.2.643.100.1=120D3130323234303130393237343 6, 1.2.643.100.3=120B303431303038303732383 7, 1.2.643.100.4=120A32343339303034343231, 1.2.643.3.131.1.1=120C32343339303039373638 30, email=moukrut@mail.ru, givenName=Ирина Ивановна, sn=Похабова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2023.10.10 11:13:36 +07'00'

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты

Учащиеся должны:

Знать:

- история футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приѐмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приѐмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

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.

1. Тактическая подготовка.

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

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические

упражнения. Легкоатлетические упражнения.

1. Специальная физическая подготовка.

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

1. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

1. Инструкторская и судейская практика.
2. Соревнования.
3. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.	Техническая подготовка	60	20	40
4.	Тактическая подготовка	50	20	30
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20
6.	Специальная физическая подготовка	29	4	25
7.	Игровая подготовка	17	2	15
8.	Инструкторская и судейская практика	17	2	15
9.	Соревнования	22	-	20
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	5	-	5
	ИТОГО:	**222**	**52**	**170**

Методическое обеспечение

Формы занятий.

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

Техническое оснащение.

Спортивный зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№			Тема занятия	Количество часов
	1		Правила ТБ на занятиях по мини-футболу	3
	2		Вводное занятие. Правила игры.	3
	3		Общая и физическая подготовка	3
	4		Общая и специальная ФП	3
	5		Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3
	6		Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	3
	7		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	3
	8		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	3
	9		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль	4
	10		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	3
	11		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	3
	12		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	3
	13		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3
	14		Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	3
	15		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	3
	16		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	3
	17		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3
	18		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3

	19		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3
	20		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	4
	21		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	3
	22		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3
	23		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4
	24		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4
	25		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4
	26		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3
	27		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3
	28		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3
	29		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3
	30		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3
	31		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3
	32		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3
	33		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3
	34		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3
	35		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4
	36		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	4
	37		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3
	38		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си	3
	39		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3
	40		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3
	41		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	4
	42		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	4

	43		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	4
	44		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3
	45		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3
	46		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3
	47		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
	48		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	4
	49		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	4
	50		Товарищеская игра	3
	51		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3
	52		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3
	53		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3
	54		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	3
	55		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	4
	56		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	4
	57		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	4
	58		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3
	59		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3
	60		Игра на опережение, старты из различных положений.	3
	.61		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3
	62		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	4
	.63		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4
	.64		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	4
	65		Прием мяча различными частями тела.	3
	66		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3

	67		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3
	68		Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	3
ВСЕГО ЧАСОВ				222

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 мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	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
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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
Для вратарей											
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3