

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ УЖУРСКОГО РАЙОНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Похабова И.И.

Приказ № 1

От «25» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Автор-составитель:

Шевченко Александр Александрович,
учитель физической культуры

Похабова Ирина
Ивановна

Подписано цифровой подписью: Похабова Ирина Ивановна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C323433930303937363830,
1.2.643.100.3=120B3034313030383037323837,
[email=moukrut@mail.ru](mailto:moukrut@mail.ru), c=RU, st=Красноярский край, l=г. Ужур,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", givenName=Ирина Ивановна, sn=Похабова,
sp=Похабова Ирина Ивановна
Дата: 2021.08.23 19:04:31 +07'00'

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «мини – футбол» по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу (фут зал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. - М. Советский спорт, 2010г. Программа дополнительного образования спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Программа физического воспитания 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. Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Секция «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение.

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.

Согласно учебного плана на секцию «Мини-футбол» отводится 3 часа в неделю. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 100 часов в год (с учетом каникулярного времени и праздничных дней).

Ценностные ориентиры

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу 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 действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и соревнований с разной функциональной направленностью;
 - возрастные особенности развития основных психических процессов и физических индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
 - психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - 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 с 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

Планируемые результаты

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

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 5 лет (возраст детей 12-17 лет)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа

Первый этап- формирование групп, знакомство с результатами медицинского осмотра, проведение спортивных тестов.

На втором этапе происходит реализация основных целей и задач программы и предусматривает следующие виды деятельности учащихся;

- Обучение (1-2 год) основам здорового образа жизни, техническим и тактическим приемам игры, большое внимание уделяется физической подготовке, знаниям о достижениях российского футбола, навыках судейства и правил игры. Соотношение ОФП к СФП ?5% - 25%

- Закрепление. (3-4 год) многократное повторение изучаемого материала в меняющихся условиях (смена инвентаря, условий и способа выполнения действия) содействует более глубокому закреплению новых элементов и повышению положительных эмоций. Соотношение ОФП к СФП 50% -50%

- Совершенствование (5 год) упражнений на передвижения. Совершенствование их способов должно проходить в сочетании с быстрым изменением направлений, неожиданной сменой ритма, внезапными остановками и ускорениями. Соотношение ОФП к СФП 30% -70%

Третий этап- итоговый;

- Подведение итогов занятий

- Результаты участия в секции
- Контрольно-испытательные тесты
- Участие в соревнованиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь на один год обучения:

- Ворота мини-футбольные - 2 шт.
- Ворота тренировочные (маленькие)
- Мячи мини-футбольные- 20 шт.
- манишки - 22 шт.
- Свисток - 2 шт.
- Конусы - 20 шт.
- Насос - 2 шт

Примерный план работы футбольной секции на учебный год.

№	Перечень мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
I. Организационно – массовая работа			
1.	Организовать запись в секцию, комплектование учебных групп.	До 15.09	Белов В.П.
2.	Провести общее собрание юных футболистов.	15.09	Белов В.П.
3.	Составить расписание занятий учебных групп.	До 19.09	Белов В.П.
4.	Организовать выборы старост учебных групп.	До 19.09	Белов В.П.
II. Учебно – методическая работа			
5.	Проведение Учебно-тренировочные занятия.	В процессе всего учебного года	Белов В.П.
6.	Составить команды для участия в соревнованиях.	В течении года	Белов В.П.
7.	Принять участие в районных соревнованиях по футболу среди команд различных школ.	Сентябрь - Октябрь	Белов В.П.
8.	Провести соревнования по мини – футболу посвященные 23 февраля	Февраль	Белов В.П.
9.	Принять участие в районных соревнованиях по мини – футбол	Апрель	Белов В.П.
III. Агитационно – пропагандистская и воспитательная работа			
10.	Организовать выпуск стенной газеты «Футбол – игра народная»	1 раз в четверть.	Белов В.П.
11.	Организовать встречу юных футболистов с ветеранами футбола.	Октябрь - Май	Белов В.П.
12.	Провести физкультурный праздник «Футбольный фестиваль»	Май	Белов В.П.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов по футболу на учебный год.

Обучение (1-2 год) «Спортивный отбор и ориентация»

	- специально подготовительные упражнения - имитация всех технических приемов - ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. - остановка мяча внутренней стороной стопы. - остановка мяча внешней стороной стопы. - удар мяча внутренней стороной стопы. - удар серединой подъема. - удар внутренней частью подъема. - удар внешней частью подъема. - удар носком. - удар пяткой - Резанный удар внутренней частью подъема. - Резанный удар внешней частью подъема. - Удары с лета - удары с полулета. - удары по мячу головой - технические комбинации в различных сочетаниях.							
7	Тактическая подготовка		2	2	2	2		8
	- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите							
	- тактические комбинации							
	- тактические действия в нападении после стандартных положений.							
	- тактические действия в защите после стандартных положений.							
	Повторение ранее изученных упражнений							
	- тактические действия в защите умение определить возможное действие противника							
	- Розыгрыш стандартных положений.							
	- комбинации при вбрасывании мяча.							
	- Тактика игры вратаря: 1) выбор позиций в воротах 2) взаимодействие с защитником 3) выбор позиции при выходах из ворот - позиционное нападение - персональная оборона - зонная оборона							
8	Психологическая подготовка		2		2	2	2	8
	- воспитание высоконравственной личности спортсмена							
	- развитие процессов восприятия							
	- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения							

Закрепление (3 – 4 год) «Этап начальной специализации»

Совершенствование (5 год) «Специализация»

	- анализ прохождения тренировочного процесса									
12	Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.			2		2		2		6
	- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов									
	- виды соревнований									
	- обязанности судей									
	- методика судейства									
13	Всего часов:	24	24	24	24	24	24	24	24	216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов в неделю **3** часа.

№ур	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 50-60м.	1,5	
2.	Тестирование.	1,5	
3.	Тестирование.	1,5	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Остановка и передача мяча внутренней частью стопы.	1,5	
5.	Челночный бег 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м. Остановка и передача мяча внутренней частью стопы.	1,5	
6.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Ведение мяча по прямой, с изменением направления	1,5	
7.	Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. Челночное ведение мяча. Игра по упрощённым правилам.	1,5	
8.	Остановка, передача мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча с обведением стоек. Игра по упрощённым правилам.	1,5	
9.	«Круговая тренировка» на развитие силы. Повторение ранее пройденных элементов футбола. Игра по упрощённым правилам	1,5	
10.	«Круговая тренировка» на развитие силы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Игра «Мяч капитану».	1,5	
11.	«Круговая тренировка» на развитие силы. Остановка, передача мяча серединой подъёма. Игра «Мяч капитану».	1,5	
12.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Остановка, передача мяча серединой подъёма. Игра «Мяч капитану».	1,5	
13.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Остановка, передача мяча серединой подъёма, внутренней частью подъёма. Игра	1,5	

	«Снайпер».		
14.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Остановка, передача мяча серединой подъёма, внутренней частью подъёма. Ведение мяча с обведением стоек. Игра «Снайпер».	1,5	
15.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Остановка, передача мяча серединой подъёма, внутренней частью подъёма. Ведение мяча с обведением стоек. Игра «Снайпер».	1,5	
16.	Работа с мячом в парах (остановка, передача, ведение мяча, жонглирование мячом). Игра в «квадрат».	1,5	
17.	Работа с мячом в парах (остановка, передача, ведение мяча, жонглирование мячом). Игра в «квадрат».	1,5	
18.	ОРУ с мячами. Работа с мячом в парах (остановка, передача, ведение мяча, жонглирование мячом). Игра в «квадрат».	1,5	
19.	ОРУ с мячами. Работа с мячом в парах (остановка, передача, ведение мяча, жонглирование мячом). Игра в «квадрат».	1,5	
20.	ОРУ с мячами. Работа с мячом во встречных колоннах (остановка, передача, ведение мяча, жонглирование мячом). Игра в «квадрат».	1,5	
21.	Ведение мяча с заданиями. Игра по упрощённым правилам (с заданиями) 3х3.	1,5	
22.	Удар по катящемуся мячу. Игра по упрощённым правилам (с заданиями) 3х3, 4х4	1,5	
23.	Удар по катящемуся мячу. Игра по упрощённым правилам (с заданиями) 3х3, 4х4, 4х3	1,5	
24.	ОРУ проходным способом. Игра в «Пятнашки». Игра в «Квадрат» с заданиями.	1,5	
25.	ОРУ проходным способом. Игра в «Пятнашки». Игра в «Квадрат» с заданиями.	1,5	
26.	Мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп. Игровая тренировка.	1,5	
27.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. 7 ударных поверхностей стопы.	1,5	
28.	«Круговая тренировка». Игра по упрощённым правилам.	1,5	
29.	«Круговая тренировка». Игра по упрощённым правилам.	1,5	
30.	Бег на выносливость 15 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в «Квадрат».	1,5	
31.	Бег на выносливость 20 мин. Специальные беговые упражнения. Игра в «Квадрат».	1,5	
32.	Удар по катящемуся мячу различными способами. Игра вратаря.	1,5	
33.	Удар по катящемуся мячу различными способами. Игра вратаря.	1,5	

34.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра 2х2, 2х3, 3х3, 3х4.	1,5	
35.	Развития скоростно-силовых качеств. Упражнения со скакалкой. Футбольные эстафеты.	1,5	
35.	Развития скоростно-силовых качеств. Упражнения со скакалкой. Футбольные эстафеты.	1,5	
36.	Остановка, передача мяча. Соревнования на меткость.	1,5	
37.	«Круговая тренировка» на развитие силы. Учебная игра.	1,5	
38.	Кроссовая подготовка. Учебная игра с заданиями.	1,5	
38.	Кроссовая подготовка. Учебная игра с заданиями.	1,5	
39.	Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	1,5	
40.	Виды соревнований. Обязанности судей. Методика судейства.	1,5	
41.	Игра в «Квадрат». Учебная игра.	1,5	
42.	Игра в «Квадрат». Учебная игра.	1,5	
43.	Соревнования по мини-футболу, посвящённые 23 февраля.	1,5	
44.	Соревнования по мини-футболу, посвящённые 23 февраля.	1,5	
45.	Соревнования по мини-футболу, посвящённые 23 февраля.	1,5	
46.	Совершенствование разученных элементов футбола. Учебная игра.	1,5	
47.	Совершенствование разученных элементов футбола. Учебная игра.	1,5	
48.	Совершенствование разученных элементов футбола. Учебная игра.	1,5	
49.	Совершенствование разученных элементов футбола. Учебная игра.	1,5	
50.	Важность соблюдения режима. Розыгрыш стандартных положений.	1,5	
51.	Технические комбинации в различных сочетаниях. Учебная игра.	1,5	
52.	Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите.	1,5	
53.	Товарищеская игра	1,5	
54.	Тактические действия игроков в защите.	1,5	
55.	Тактические действия игроков в нападении.	1,5	
56.	Товарищеская игра.	1,5	
57.	Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите.	1,5	
58.	Тактические комбинации.	1,5	
59.	Тактические действия в нападении и защите после стандартных положений.	1,5	
60.	Районные соревнования по мини-футболу.	1,5	
61.	Районные соревнования по мини-футболу.	1,5	
62.	Кроссовая подготовка. Игра в «Квадрат» с заданиями. Учебная игра.	1,5	
63.	Кроссовая подготовка. Игра в «Квадрат» с заданиями. Учебная игра.	1,5	

64.	Кроссовая подготовка. Игра в «Квадрат» с заданиями. Учебная игра.	1,5	
-----	---	-----	--

Методическая литература

Андреев С.Н. Футбол в школе. —М.: Просвещение, 1986 г.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1980.

Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. шк., 1990г.

Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Фон, 1997.

Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов/ Пер. со словацк. Братислава, 1984.

Монаков Г.В. Методика и планирование технической подготовки футболистов. Москва 2000г.

Футбол: Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/Под, ред. Лаптеева А.П. и Сучилина А.А. М., 1983.

Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. Малаховка, 1997.

Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Уроки футбола. Киев, 1996