

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
г. Альметьевска Республики Татарстан

«Согласовано»
Заместитель

директора по ВР
МБОУ «СОШ №13»
г. Альметьевска
_____/ Ильмендеева А.И.
«31» августа 2022



«Утверждено»
Директор
МБОУ «СОШ № 13»
г. Альметьевска
_____/ Азизова Г.Н
Приказ № 176 от 01.09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительная общеобразовательная программа
«мини-футбол»
Срок реализации программы
на 2022/2023 учебный год

Составитель: Мингазов Реваль Русланович
учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2022г.

г. Альметьевск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержания программного материала	5
2. Методическое обеспечение программы.....	10
3. Календарно-тематический план.....	11
4. Список литературы.....	16

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Согласно учебного плана на изучение кружка по футболу (мини-футбол) отводится 2 часа в неделю, всего 37 недель.

Ценностные ориентиры

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся кружка 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 основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, 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.

Ожидаемый результат работы по программе:

Изучив данную программу, учащийся:

- овладевает навыками игры в мини-футбол;
- приобретает интерес к занятиям физической культурой, стремится к самоутверждению, самосовершенствованию;
- улучшает физическую и интеллектуальную работоспособности;
- повышает уровень самооценки;
- прививает чувства ответственности и трудолюбия;
- умеет общаться в коллективе;
- приобретает направленность на здоровый образ жизни.

Формы работы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

1. Содержания программного материала

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

2. Методическое обеспечение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

I. Оборудование и инвентарь. Спортивная форма, кроссовки; футбольные мячи.

II. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

3. Календарно-тематический план

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)			
№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4			
5		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
6			
7		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
8			
9		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
10			
11		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
12			
13		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
14			
15		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
16			
17		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
18			
19		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
20			
21		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
22			
23		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
24			
25		Подвижные игры.	2
26			
27		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
28			

29 30		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
31 32		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
33 34		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
35 36		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
37 38		Товарищеская игра.	2
39 40		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
41 42		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
43 44		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
45 46		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
47 48		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
49 50		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
51 52		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
53 54		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
55 56		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
57 58		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
59 60		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
61 62		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2

63 64		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
65 66		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
67 68		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
69 70		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3
71 72		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
73 74		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
75 76		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
77 78		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
79 80		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
81 82		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3
83 84		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
85 86		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
87 88		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
89 90		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
91 92		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
93 94		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
95 96		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2

97 98		Товарищеская игра	2
99 100		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
101 102		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
103 104		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
105 106		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
107 108		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
109 110		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
111 112		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3
113 114		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
115 116		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
117 118		Игра на опережение, старты из различных положений.	2
119 120		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
121 122		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
123 124		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
125 126		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
127 128		Прием мяча различными частями тела.	2
129 130		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2

131 132		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3
133 134		Двусторонняя учебная игра.	2
135 136		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
137 138		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
139 140		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
141 142		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
143 144		Двусторонняя учебная игра.	3

Список литературы

1. Волков Л.В. теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002 г.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. / Под ред. Ю.А. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: АКАДЕМИЯ,2001.
3. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под. ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина.- М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
4. Помещиков С. В., Столяров П. В. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие, 2012г.

Лист согласования к документу № 127 от 17.11.2023
Инициатор согласования: Азизова Г.Н. Директор
Согласование инициировано: 17.11.2023 12:16

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азизова Г.Н.		 Подписано 17.11.2023 - 12:17	-