

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тинская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАННО

Зам. директора по ВР.

_____ Ю.М. Соболевская

«__» _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ №2»

_____ Воронина О. А

«__» _____ 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся 9-17 лет

(срок реализации 2 года)

Программу разработал:
Преподаватель физической культуры
В.Г. Адаричев

п. Тинской
2022 г.

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. Образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности. Программа рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 36 недель (с учетом каникулярного времени) по 2 часа два раза 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
--------------	--------------------	-----------------

1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Итоговый контроль	Соревнования	май

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.

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. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
3.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
4.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
5.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
6.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
7.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
8.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
9.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
10.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
12.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13.		Подвижные игры.	2
14.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
16.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
17.		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
18.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
19.		Товарищеская игра 4-7 против 8-11 классов.	2
20.		Общеразвивающие у ражнения в парах, подтягивания.	2
21.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
22.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
23.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
24.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
25.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
26.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2

27.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
28.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
29.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
30.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направле ия.	2
31.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
32.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
33.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
34.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
35.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
36.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
37.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	2
38.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
39.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
40.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
41.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
42.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
43.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
44.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
45.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
46.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
47.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
49.		Товарищеская игра	2
50.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
51.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
52.		Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
53.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	2

54.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
55.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
56.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
57.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
58.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
59.		Игра на опережение, старты из различных положений.	2
60.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
61.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
62.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
63.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
64.		Прием мяча различными частями тела.	2
65.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
66.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
67.		Двусторонняя учебная игра.	2
68.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
69.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
70.		.	2
71.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
72.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2

**Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
3.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
4.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
5.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
6.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2

7.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
8.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
9.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
10.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
12.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13.		Товарищеская игра СШ №2 – СШ №3.	2
14.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
16.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
17.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
18.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
19.		Товарищеская игра 4-7, 8-9 классов.	2
20.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
21.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
22.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
23.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
24.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
25.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
26.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
27.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
28.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
29.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
30.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
31.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
32.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
33.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2

34.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
35.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
36.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
37.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
38.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
39.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
40.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
41.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
42.		Товарищеская игра СШ №2 – СШ №3.	2
43.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
44.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
45.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
46.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
47.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
48.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
49.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
50.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
51.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
52.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
53.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
54.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
55.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
56.		Игра на опережение, старты из различных положений.	2
57.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
58.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
59.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
60.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
61.		Товарищеская игра СШ №2 – СШ №3.	2
62.		Изучение финтов, применение при сопротивлении	2

		защитника.	
63.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
64.		Двусторонняя учебная игра.	2
65.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
66.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
67.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
68.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
69.		Двусторонняя учебная игра.	2
70.		Двусторонняя учебная игра.	2
71.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
72.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2

ЛИТЕРАТУРА

- Мини-футбол:** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.
- Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.
- Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.
- Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр
- Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера).

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 полуката в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	