

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 27.08.2021 г. Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27.08.2021 г. _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27.08.2021 г. Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.Б. Тимошенко. Приказ от 27.08.2021 г. №101
---	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кружок Мини-футбол

Уровень общего образования, класс: основное общее

Количество часов в неделю: 2 часа.

Учитель: Авакян К.О.

2021 – 2022 учебный год.

Пояснительная записка

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физкультурно-спортивному направлению общеобразовательного учреждения.

Программа рассчитана для обучающихся МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на один учебный год (2021-2022). Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время два раза в неделю по 45 минут на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков». Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для

эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте. Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Место курса в учебном плане.

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на изучение курса мини-футбол основной школы отводится по 2 часа в неделю (68 часов), в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;

- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общефизическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Команда примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Обучающиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

№	Наименование	Возраст		
		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Календарно-тематическое планирование.

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
<p>I. Основы знаний.</p> <p>Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.</p>	3	Изучают и анализируют правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
II. Техническая подготовка.	45	

а) Стойки и передвижения игрока	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
б) Ведение мяча.	10	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
в) Удары по мячу.	7	Моделируют технику освоения приемов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты
г) Остановка и передача мяча	18	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов.
III.Тактическая подготовка	12	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
IV.Общеспортивная подготовка	8	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
Всего по курсу	68	

№	Разделы программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ. Правила поведения, и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	2.09
2	Основы знаний	История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	2.09
3	Основы знаний	Оказание первой помощи при травмах.	1	9.09

4	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	9.09
5	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1	16.09
6	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	16.09
7	Техническая подготовка	Удары по мячу	1	23.09
8	Техническая подготовка	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	1	23.09
9	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	30.09
10	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1	30.09
11	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1	7.10
12	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1	7.10
13	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1	14.10
14	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	14.10
15	Техническая подготовка	Удары по мячу головой.	1	21.10
16	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	21.10
17	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	1	28.10
18	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1	28.10
19	Техническая подготовка	Остановка мяча	1	11.11
20	Техническая подготовка	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	11.11
21	Техническая подготовка	Обучение остановке мяча после отскока.	1	18.11
22	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	18.11
23	Техническая подготовка	Удары по мячу	1	25.11
24	Техническая подготовка	Удары по мячу	1	25.11
25	Общефизическая подготовка	Физическая подготовка	1	2.12
26	Общефизическая подготовка	Физическая подготовка	1	2.12
27	Техническая подготовка	Отбор мяча	1	9.12
28	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1	9.12

29	Техническая подготовка	Перехват мяча.	1	16.12
30	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	16.12
31	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1	23.12
32	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1	23.12
33	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1	13.01
34	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	13.01
35	Общефизическая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1	20.01
36	Общефизическая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1	20.01
37	Техническая подготовка	Штрафной и свободные удары.	1	27.01
38	Техническая подготовка	Штрафной и свободные удары.	1	27.01
39	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1	3.02
40	Тактическая подготовка	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	3.02
41	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1	10.02
42	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1	10.02
43	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	17.02
44	Тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	17.02
45	Общефизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1	24.02
46	Общефизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1	24.02
47	Тактическая подготовка	Владение мячом	1	3.03
48	Тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	3.03
49	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1	10.03
50	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	10.03
51	Техническая подготовка	Закрепление техники владения мячом	1	17.03
52	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1	17.03
53	Техническая подготовка	Действия игрока в защите	1	7.04

54	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	7.04
55	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1	14.04
56	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1	14.04
57	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1	21.04
58	Тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	1	21.04
59	Техническая подготовка	Удары по воротам	1	28.04
60	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	28.04
61	Тактическая подготовка	Игровая тренировка	1	5.05
62	Тактическая подготовка	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	5.05
63	Техническая подготовка	Остановка мяча	1	12.05
64	Техническая подготовка	Остановка мяча	1	12.05
65	Техническая подготовка	Удары по воротам при стандартных положениях	1	19.05
66	Техническая подготовка	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	19.05
67	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1	26.05
68	Техническая подготовка	Обводка. Обманные движения	1	26.05