



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО

МИНИ-ФУТБОЛУ

Зам. Дир. по НМР Магомедов Р.А

Количество часов: всего 170, в неделю 1 час
Срок реализации программы 4 года.
Возраст обучающихся: 11-15лет

2021 год

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, закалывающих 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, поддерживать принципы гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на развитие учащихся 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. Программа является модифицированной, рассчитана на 4 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьников.

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника

Цели и задачи

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.

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.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	35	10	25
4.	Тактическая подготовка	45	10	30
5.	Общая физическая подготовка	20	4	15

6.	Специальная физическая подготовка	10	3	6
7.	Игровая подготовка	10	10	8
8	Инструкторская и судейская практика	6	3	2
9.	Соревнования	6	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	136	42	98

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня начальной 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.

**Методическое обеспечение
Формы занятий.**

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

**Календарно-тематическое планирование (5 - 6 класс)
(1 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первоначальной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
		Физподготовка. Рывки по диагоналим 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
		Обработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подшивой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
		Подвижные игры.	1
		Обработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1

	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
	Отработка паса пещкой в парах. Футбол.	1
	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
	Товарищеская игра	1
	Обучение финтам	1
	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
	Футбол без ворот	1
	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
	Двусторонняя учебная игра.	1
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подшовой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
	Двусторонняя учебная игра.	2

Календарно-тематическое планирование (6 - 7 класс) (2 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Колличество часов
		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
		Физподготовка. Рыбки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подшоной. Бег в сочтании с ходьбой.	1
		Товарищеская игра	1
		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1

	Упражнение «Квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1
	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
	Обводка с помощью обманных движений, обработка изученных ударов.	1
	Товарищеская игра	1
	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
	Двусторонняя учебная игра.	1
	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
	Обработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
	Обор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
	Обработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1

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	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	М	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	

неподвижному мячу в цель, число попаданий	Д	Для вратарей											
		2	3	3	3	3	3	3	4	4	4		
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5	
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4	
Удар ногой с полета в цель, число попаданий	Д	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
		Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	