Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26 города Тюмени

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 10
«28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ С.В. Полякова
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 26
города Тюмени
_____ Т.В. Иванищева
«28» августа 2020 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«МИНИ - ФУТБОЛ»

(спортивная секция)

Учитель:
Рафаелян В.А.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности, кружковой работы «мини-футбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ).

Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (2004г).

Программа секции футбол разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ» Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Москва. «Просвещение» 2011г.

Учебного плана МАОУ СОШ № 26 г. Тюмени на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции МАОУ СОШ № 26 по мини-футболу. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Футбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся.

В соответствии с учебным планом школы на программу по футболу отводится 80 часов (2 часа в неделю, 40 недель).

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, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися 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.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов

организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию 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 мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

1) укрепление здоровья;
2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2) о физических качествах и правилах их тестирования;
3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:
1) школьные соревнования в 5-7-х классах;
2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание программы, 80 часов:

Тестирование (7 ч.)

Общая и специальная физическая подготовка (18 ч.)

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры (51 ч.)

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.
- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры (4 ч.)

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	2	
2	Правила игры. Передвижение игроков	2	
3	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с обводкой стоек	2	
4	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2	
5	Эстафеты с ведением мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	2	
6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	2	
7	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2	
8	Жонглирование мяча. Тестирование	2	
9	Подвижные игры. Игра ручной мяч.	2	
10	Игра в квадрате. Ввод мяча в игру.	2	
11	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2	
12	Держание мяча на половине площадки. Контрольная игра.	2	
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Ведение мяча с активным	2	

	сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
14	Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	
15	Тестирование. Челночный бег, 30 м.	2	
16	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	2	
17	Разучивание финтов. Обводка соперника 1 в 1	2	
18	Жонглирование мячом. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2	
19	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2	
20	Совершенствование ударов по летящему мячу. Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	2	
21	Контрольная игра.	2	
22	Скоростная работа. Работа на выносливость.	2	
23	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Совершенствование техники обводки.	2	
24	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	2	
25	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.	2	
26	Развитие координации при помощи гимнастики	2	
27	Отбор мяча корпусом. Отбор мяча в подкате.	2	
28	Совершенствование техники отбора мяча.	2	
29	Обучение прессинга. Индивидуальный и командный	2	
30	Розыгрыш свободного удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
31	Розыгрыш штрафного удара. Пробитие 10 метрового удара	2	
32	Розыгрыш углового удара. Исполнение 6 метрового удара.	2	
33	Совершенствование розыгрыша стандартов.	2	
34	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	2	
35	Тестирование ударов по воротам.	2	
36	Игра в «Стенку». Совершенствование игры в «стенку».	2	
37	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	2	
38	Подстраховка игроков. Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	2	
39	Общее тестирование.	2	
40	Контрольная игра.	2	
	Итого	**80**	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы включает в себя описание:

Нормативные требования для учащихся учебно-тренировочных групп

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Уровень подготовки**					
		низкий		**средний**		**высокий**	
		м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
Общая подготовленность							

Бег 30 м., с.	10-11	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	12-13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14-15	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
Челночный бег 30 м. (3 х10 м)	10-11	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	12-13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14-15	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
Тест Купера, м.	10-11	-	-	-	-	-	-
	12-13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14-15	2300	1800	2400	1900	2500	2000
Прыжок в длину с места, см.	10-11	175	170	185	175	190	180
	12-13	185	175	195	180	200	185
	14-15	200	180	210	185	215	190
Бег 300 м, с	10-11	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	12-13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14-15	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	10-11	2	1	3	2	4	3
	12-13	3	2	4	3	5	4
	14-15	4	3	5	4	6	5

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Уровень подготовки**					
		низкий		**средний**		**высокий**	
		м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	10-11	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	12-13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14-15	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	10-11	-	-	-	-	-	-
	12-13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14-15	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	10-11	10	6	11	7	12	8
	12-13	15	7	16	8	18	10
	14-15	20	11	22	13	25	15
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	10-11					+	+
	12-13					+	+
	14-15					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки 1 к стойке 3, обходит ее и движется к стойке 2. Обведя ее, он направляется к стойке 2, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке 3. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке D. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки 1. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади . Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем

упражнении. Испытуемые, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и **Б.** А испытуемые - в ворота **Е** и круги **В** и **Г.** Удар производится по неподвижному мячу Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Литература:

1.Комплексная программа физического воспитания. Издание Просвещение 2008г.
2.М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3.Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4.С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Издание «Советский спорт» 2006г.
5. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.