



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Надыма**

Утверждена

Педагогическим советом
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 1 с углубленным
изучением отдельных
предметов»

Протокол № 8 от 27.04.2020

Председатель

Е.В. Сиротинова

Согласована

с заместителем директора по
воспитательной работе

**Заместитель директора по
воспитательной работе**

Л.А. Щербовских

Введена в действие

Приказом директора МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 1 с углубленным
изучением отдельных предметов»
от 28.08.2020 № 152

Директор школы

Е.В. Сиротинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
учебного объединения дополнительного образования
«Мини-футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 16-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор:

Михайлова Ольга Ивановна

**Надым
2020**

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Мини – футбол» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу.

Программа дополнительного образования спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол является средством для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися техническими приемами, тактическими действиями, повышение спортивного мастерства, достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях, проводимых на уровне района и округа.

Цель: укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи:

Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в футбол;

Развивающая: развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная: воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

В соответствии с концепцией учебного плана, принятой в ОУ, программа курса рассчитана на 144 часа в год. Периодичность занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 час 30 минут. Количество обучающихся в группе – 15 человек. Программа предусматривает проведение занятий видео конференций, онлайн-встреч в дистанционном формате на платформе Zoom, длительность занятий 30 минут. Объяснение материала проводится через 2 камеры, где обучающиеся видят педагога, выполняя последовательно за ним упражнения. Во время теоретической части обучающиеся работают на порталах: interneturok.ru, uchi.ru, krugosvet.ru, <http://resh.edu.ru/>, <http://prosv.ru/>. Оценивание материала осуществляется через чат, сетевой город, социальные сети, вайбер, ватцап или через демонстрацию готовой работы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Всего часов:	144
1.1.	Основы знаний	В процессе занятий
1.2.	Мини-футбол	144

Содержание изучаемого курса

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание
I	Мини-футбол	144 часа	
1-2-3	Правила ТБ на занятиях по мини - футболу в спортивном зале. Учебная игра.	3	1.История возникновения и развития физической культуры. 2.Развитие отечественного футбола. 3.Комбинированные упражнения с перемещением из различных и .п.
4-5-6	Общая и специальная физическая подготовка Учебная	3	1.Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. 2.ОРУ в движении. 3.Эстафеты с быстрым изменением характера. 4.Игра
7-8-9	Стойки и перемещения Различные стойки и перемещения футболиста.	3	1.Различные стойки и перемещения футболиста 2.Специальные упражнения. 3.Передача мяча сверху, приём мяча снизу. 4.Игра в футбол. 5.Упражнения на координацию движений
10-11-12	Стойки и перемещения в движении Учебная игра.	3	1.Упражнения с набивными мячами. 2.Прыжки с доставанием предмета. 3.Гигиенические требования к одежде. 4.Беговые упражнения с ускорениями. 5.Игра в футбол.
13-14-15	Соревновательная деятельность	3	Соревнования по мини - футболу между классами.
16-17-18	Соревновательная деятельность	3	Соревнования по мини - футболу между классами.
19-20-21	Стойки и перемещения в движении с мячом	3	1.СУ с футбольными мячами. 2.Прыжки на одной и двух ногах на дальность. 3.Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. . 4.Стойки и передвижения на площадке. 5.Челночный бег. 6.Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком. 7.Учебная игра.
22-23-24	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	3	1.ОРУ в движении. 2. Прыжки со скакалками. 3.Подвижные игры с футбольным мячом. 4.Жонглирование мячом 5.Учебная игра
25-26-27	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	3	1.Комплекс ОРУ. 2.Упражнения на развитие силы ног. 3.Многоскоки 4.Кросс типа «фортлетка». 5.Игры,эстафеты. 6.Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

			7.Удары внутренней стороной стопы. 8.Игра.
28-29-30	Остановка катящегося мяча	3	1.Ускорения. 2.ОРУ и СУ. 3.Прыжки и бег с изменением направления движения. 4.Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. 5.Остановки мяча подошвой. 6.Игра футбол
31-32-33	Остановка катящегося мяча и передача в два касания	3	1.ОРУ в движении. 2.Самоконтроль, из чего он состоит. 3.Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. 4.Остановки мяча подошвой. 5.Игра. 6.Способы подсчета пульса.
34-35-36	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	3	1.Упражнения на координацию движений. 2.Прыжки и бег с изменением направления движения. 3.Ведение мяча по прямой. 4. Ведение мяча по кривой 5.Игра..
37-38-39	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	3	1.ОРУ и СУ с мячами. 2. Ведение мяча по прямой. 3.Ведение мяча по кривой. 4.Игра футбол
40-41-42	Совершенствовать технику ведения футбольного мяча	3	1.ОРУ и СУ с мячами. 2. Ведение мяча по прямой. 3.Ведение мяча по кривой. 4.Игра футбол
43-44-45	Овладеть навыком отбора мяча. Уметь правильно выполнять подкат под игрока	3	1.Ускорения. ОРУ и СУ. 2. Прыжки и бег с изменением направления движения. 3.Ведение мяча по прямой. 4. Ведение мяча по кривой. 5.Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. 6 Игра.
46-48	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	3	1.Медленный бег до 6 минут 2.Рывки и ускорения из различных и.п. 3. Быстрые перемещения 4. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. 5.Игра «Борьба за мяч».
49-51	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	3	1.ОРУ и СУ с мячами. 2.Ведение мяча по прямой. 3.Ведение мяча по кривой. 4.Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. 5.Игра футбол
52-54	Овладеть навыком ловли мяча	3	1.ОРУ и СУ для вратаря. 2.Ловля высоко летящего мяча в прыжке. 3. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. 4.Отбивание мяча. 5.Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). 6.Игра «Забей вратарю»
55-57	Знать технику ловли мяча, введения мяча в игру	3	1.ОРУ и СУ для вратаря. 2.Ловля высоко летящего мяча в прыжке. 3. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. 4. Отбивание мяча. 5.Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). 6.Прыжки через скакалку 7.Игра
58-60	Знать технику выполнения ловли и отбивания мяча	3	1.ОРУ в парах. 2.Бег до 5 мин. 3.ОРУ и СУ для вратаря.

			4.Ловля высоко летящего мяча в прыжке. 5.Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. 6. Отбивание мяча. 7.Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). 8.Игра.
61-63	Знать правила игры в мини – футбол. Ведение протокола	3	1.СУ с мячом. 2.Прыжки через скамейку, с поворотом на 3600 . 3.Ведение мяча по прямой, змейкой. 4.Обманные движения финты. 5.Игра
64-66	Знать правила игры в мини – футбол. Ведение протокола	3	1.ОРУ. 2.Бег «фортлек». 3.Упр на развитие координационных способностей. 4.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 5.Игра в мини – футбол.
67-69	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	3	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.
70-72	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	3	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.
73-75	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.ОРУ и СУ с мячами. 2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. 3.Двусторонняя игра
76-78	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.ОРУ и СУ с мячами. 2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. 3.Двусторонняя игра
79-81	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.Бег на 30 м, с ведением мяча. 2.Ведение мяча из аута на точность . 3.Прыжки в длину с места см. 4. Игра.
82-84	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.Бег на 60 м. 2.Бег на 30 м, с ведением мяча. 3.Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой). 4.Игра.
85-87	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.Челночный бег 3х15 м. 2.Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам 3.Игра в футбол.
88-90	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота. 2.Игра в футбол
91-93	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м. 2.Игра в футбол
94-96	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях	3	1.Тройной прыжок с/м. 2.Подтягивание из виса на руках, кол-во раз. 3.Игра в футбол

97-99	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	3	1. Медленный бег 2. ОРУ на месте 3. СБУ футболиста 4. Жонглирование футбольным мячом: - передача мяча; - остановка мяча подошвой; - остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы; - ведение мяча. 5. Бег с ускорением до 800м. 6. Двусторонняя игра в мини-футбол.
100-103	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	3	1. Медленный бег 2. ОРУ на месте 3. СБУ футболиста 4. Жонглирование футбольным мячом: - передача мяча; - остановка мяча подошвой; - остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы; - ведение мяча. 5. Бег с ускорением до 800м. 6. Двусторонняя игра в мини-футбол.
104-106	Закрепление ведения мяча	3	1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 2. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. 3. Игра
107-109	Закрепление ведения мяча	3	1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 2. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. 3. Игра
110-112	Закрепление ведения мяча	3	1. Ускорения, остановки, повороты. 2. Отбор мяча толчком. 3. Игра.
113-115	Закрепление перемещения	3	1. Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 2. Выбивание и отбор мяча. 3. Игра
116-118	Развитие выносливости.	3	1. Выбивание и отбор мяча. 2. Перехват мяча. 3. Игра.
119-121	Закрепление ведения мяча	3	1. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 2. Игра.
122-124	Закрепление ведения мяча	3	1. Перехват мяча. 2. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. 3. Игра.
125-127	Развитие скоростно-силовых качеств	3	1. Удар по летящему мячу серединой лба. 2. Игра
128-130	Развитие ловкости	3	1. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. 2. Игра
131-133	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	3	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.
134-136	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	3	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.
137-139	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	3	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.

140-142	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	3	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.
143-144	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.	2	Товарищеская встреча по мини – футболу между классами.

I. Врачебный контроль. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

II. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Системы розыгрыша: круговые, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

III. Техника игры в мини-футбол.

1. *Практические занятия.*

2. *Удары по мячу ногой.* Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары на точность и дальность.

3. *Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

4. *Ведение мяча.* Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

5. *Обманные движения (финты).* Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

6. *Отбор мяча.* Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате— выбивая и останавливая мяч ногой.

7. *Техника игры вратаря.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

IV. Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

V. Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять

отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2. *Групповые действия.* Умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

3. *Командные действия.* Умение выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

VI. Тактика вратаря. Умение играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

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.

III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

IV. Теоретические сведения

Экипировка футболиста. Знать существующие разновидности ударов ногой; тактику, технику, правила соревнований по мини-футболу.

V. Практический материал

Обучение элементам игры в мини-футбол.

Применение тактических приёмов на практике.

Список литературы

1. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – «Кожаный мяч». М., 1983.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А.П. Лаптева, А.А.Сучилина. М., 1983.