

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)
Директор:  Ю.В. Истратова

Дополнительная образовательная программа
объединения
«Мини-футбол»

Срок реализации 1 год

Составитель: Федотова Мария Николаевна

2018-2019 учебный год

1. 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, 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.

Программа предназначена для учащихся 5 - 11 классов МОУ «Ревякинская средняя школа».

Срок реализации данной программы - 1 год.

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год.

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.

2. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Учащиеся узнают:

об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
о физических качествах и правилах их тестирования;
основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

1. Овладеют:

техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

3. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. 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.

2. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

3. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

5. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

6. Инструкторская и судейская практика.

7. Соревнования.

8. Итоговое занятие.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
3.	Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат», удары по воротам.	1
4.	Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
5.	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	1
6.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
7.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
8.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
9.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
10.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
11.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
12.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
13.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
14.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
15.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
16.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
17.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1

19.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
20.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
22.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
23.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
24.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
25.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
26.	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
27.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
28.	Футбол без ворот. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
29.	Развитие координационных способностей. Прием мяча различными частями тела. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
30.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
31.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Двусторонняя учебная игра.	1
32.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
33.	Упражнение змейка + удар по воротам. Двусторонняя учебная игра.	1
34.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	62,0	60,0	58,0					
	д	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	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	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	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	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	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	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей										
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полета в цель, число попаданий	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	-	-	2	3	3	3	3	3	3	