

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Миннибаевская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан



«Принято»
Педагогическим советом

протокол от 18 августа 2023 г. № 1

Введено

приказом

от 18 августа 2023 г. № 104

Директор МБОУ "Миннибаевская СОШ"

Подпись Фахрtdинова Л.М.
Ф.И.О.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа кружка «Мини-футбол»**
Направление – спортивно-оздоровительное
(1 час в неделю, 35 часов в год)

Составитель: Архипов Евгений Васильевич

«Согласовано»

Заместитель директора _____ Галимова Р.И.
Подпись Ф.И.О.

«Рассмотрено»

На заседании ШМО, протокол № 1 от 17 августа 2023 г.
Руководитель ШМО _____ Шангареева Р.Р.
Подпись Ф.И.О.

с. Миннибаево
2023 г.

Пояснительная записка.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий.

Планирование и учет.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по мини-футболу
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Задачи и содержание работы по периодам годичных тренировочных циклов.

Основная задача **подготовительного периода** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП. Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, футбол.

На втором этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных отборочных играх по зонам.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Цели и задачи работы секции футбола

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;

Воспитанники должны:

Знать:

- Терминологию избранной игры.
- Правила проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- Выполнять упражнения с футбольным мячом
- Подготавливать места занятий.
- Помогать в судействе.
- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№ п/п	Содержание требований	5-6 классы (12-13 лет)	7-8 классы (14-15 лет)
----------	-----------------------	---------------------------	---------------------------

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

1	Челночный бег 3х10 или бег 30 м с высокого старта, сек.	10.0 6.0	9.5 5.5
2	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток (кол-во попаданий)	1	2
3	Кросс без учета времени, м	300	500
4	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м	10.5	12.5
5	Лазание по канату с помощью ног, м	1.5	2
6	Выпрыгивание вверх с места, см	40	55
7	Прыжки в длину с места, см	100	130

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность, м.	24	28
2.	Комплексное упражнение 10м., обводка трехстоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.	12	9.5
3.	Бег на 30 м. с влечением мяча. сек.	20	18
4.	Жонглирование мячом ногами, кол-во	4	8
5.	Жонглирование мячом головой, кол-во раз	3	6

Используемая литература:

- Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994.
- Суворов В.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».

УМК:

- «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
- «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ


ФУТБОЛ

(5-8 класс)

№	Тема занятий	Количество часов		Всего часов	Дата	
		Теор.	Практ.		План: 5-6кл 7-8кл	Факт:
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1		1	4.09	
2	Обучение передаче мяча.		1	1	11.09	
3	Обучение передаче мяча.		1	1	18.09	
4	Обучение остановке мяча.		1	1	25.09	
5	Обучение остановке мяча.		1	1	2.10	
6	Обучение передаче мяча.		1	1	9.10	
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		1	1	16.10	
8	Совершенствование навыков передачи мяча.		1	1	23.10	
9	Обучение остановки мяча бедром.		1	1	30.10	
10	Обучение остановки мяча бедром.		1	1	6.11	
11	Обучение ударам мяча.		1	1	13.11	
12	Обучение ударам мяча.		1	1	20.11	
13	Совершенствование навыков удара мяча.		1	1	27.11	
14	Обучение удару мяча слета.		1	1	4.12	
15	Обучение удару мяча слета.		1	1	11.12	
16	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		1	1	18.12	
17	Обучение остановке мяча после отскока.		1	1	25.12	
18	Обучение удару мяча головой.		1	1	15.01	
19	Обучение удару мяча головой.		1	1	22.01	
20	Совершенствование навыков удара мяча головой.		1	1	29.01	
21	Обучение отбору мяча у соперника.		1	1	5.02	
22	Обучение отбору мяча у соперника.		1	1	12.02	
23	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1	19.02	
24	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях		1	1	26.02	

	(штрафной).					
25	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		1	1	4.03	
26	Совершенствование исполнения технических элементов.		1	1	11.03	
27	Совершенствование исполнения технических элементов.		1	1	18.03	
28	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1	1	1.04	
29	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1	1	8.04	
30	Учебная игра.		1	1	15.04	
31	Учебная игра.		1	1	22.04	
32	Учебная игра		1	1	29.04	
33	Первенство школы по мини футболу.		1	1	6.05	
34	Первенство школы по мини футболу		1	1	13.05	
35	Участие в районных соревнованиях по футболу.		1	1	20.05	
	ИТОГО:	1	35 часов	35 часов		

Лист согласования к документу № 142 от 27.11.2023
Инициатор согласования: Фахртдинова Л.М. Директор
Согласование инициировано: 27.11.2023 12:02

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Фахртдинова Л.М.		 Подписано 27.11.2023 - 12:02	-