

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4г. Кизилюрт»



утверждено:
Директор МКОУ СОШ №4
Ибрагимова Р.О.
17.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
«МИНИ - ФУТБОЛ»

Год обучения 3

Группа №1;

Возраст учащихся: 12-14 лет

Составитель:
Учитель физкультуры
Салаватов Темирбий Кайсарович

Город Кизилюрт

2020-2021 учебный 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, закаляющих 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. Наше образовательное учреждение, МКОУ СОШ №4, стремится к укреплению здоровья учащихся, в том числе и через систему ОДОД спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной и рассчитана на 5 лет обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

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.

Характеристика контингента

Уровень физической подготовки в данной группе на высоком уровне. Сформированы две команды для выступлений на соревнованиях районного и городского уровня.

Режим занятий секции

Тренировки проходят 3 раза в неделю:

- Понедельник 14:30 – 16:30

- Вторник 16:30 – 18:10

- Пятница 18:10 – 19:35

В группе третьего года обучения количество учащихся составляет 12 человек.

Ожидаемые результаты

1. Дети должны научиться совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия.
2. Учиться принимать решения по ходу игры.
3. Научиться предотвращать причины травматизма при занятии мини-футболом.
4. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Уметь организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Формы подведения итогов реализации

дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

**Календарно-тематическое планирование (6 – 8 класс)
(3 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.	3.09.20	Выявление уровня физической подготовки детей на начало года.	2
2.	4.09.20	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	10.09.20	Приседания с отягощением. Выпрыгивания.	2
4.	11.09.20	Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.	14.09.20	Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.	17.09.20	Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.	18.09.20	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.	21.09.20	Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.	24.09.20	Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.	28.09.20	Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.	1.10.20	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.	2.10.20	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.	5.10.20	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема.	2
14.	8.10.20	Подвижные игры.	2
15.	9.10.20	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.	12.10.20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.	15.10.20	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.	16.10.20	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.	2
19.	19.10.20	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.	22.10.20	Товарищеская игра.	2
21.	23.10.20	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно.	2
22.	26.10.20	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2

23.	29.10.20	Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону.	2
24.	30.10.20	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.	2.11.20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.	5.11.20	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.	6.11.20	Отбор, мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.	2
28.	9.11.20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.	12.11.20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.	2
30.	13.11.20	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.	16.11.20	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	2
32.	19.11.20	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.	20.11.20	Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.	2
34.	23.11.20	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.	26.11.20	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.	27.11.20	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.	30.11.20	Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.	2
38.	3.12.20	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.	4.12.20	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.	7.12.20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.	10.12.20	Вратарь: ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.	2

42.	11.12.20	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.	14.12.20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.	17.12.20	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.	18.12.20	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.	21.12.20	Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.	2
47.	24.12.20	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.	25.12.20	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.	28.12.20	В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника перехватом, выбиванием, толчком плеча.	2
50.	31.12.20	Вратарь: Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.	2
51.	11.01.21	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.	14.01.21	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.	15.01.21	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.	18.01.21	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	2
55.	21.01.21	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.	22.01.21	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.	25.01.21	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.	28.01.21	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.	29.01.21	Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	2
60.	1.02.21	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.	4.02.21	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.	5.02.21	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
63.	8.02.21	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.	11.02.21	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.	12.02.21	Прием мяча различными частями тела.	2

66.	15.02.21	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2
67.	18.02.21	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.	19.02.21	Двусторонняя учебная игра.	2
69.	25.02.21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
70.	26.02.21	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
71.	29.02.21	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
72.	3.03.21	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
73.	4.03.21	Двусторонняя учебная игра.	2
74.	10.03.21	Двусторонняя учебная игра.	2
75.	11.03.21	Жонглирование мяча. Розыгрыш штрафного удара.	2
76.	14.03.21	Свободный удар. Игра в одно касание.	2
77.	17.03.21	Игра в одно касание. Удары в створ.	2
78.	18.03.21	Взаимодействие в парах, тройках, игра через дом.	2
79.	21.03.21	Игра через дом. Тактические действия в защите.	2
80.	24.03.21	Игра через центр. Тактические действия в нападении.	2
81.	25.03.21	Жонглирование мяча. Удар с «хода».	2
82.	28.03.21	Удар с «хода». Пенальти.	2
83.	31.03.16	Действие вратаря при защите и нападении.	2
84.	1.04.21	Действия вратаря при выполнении «стандартов».	2
85.	4.04.21	Игра вратаря. Установка «стенки» при штрафном ударе.	2
86.	7.04.21	Розыгрыш углового удара. Учебная игра.	2
87.	8.04.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
88.	11.04.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
89.	14.04.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
90.	15.04.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
91.	18.04.21	Жонглирование мяча. Обводка стоек.	2
92.	21.04.21	Ведение внешним и внутренним сводом стопы.	2

93.	22.04.21	Передачи в одно, два касания. Удары в створ.	2
94.	25.04.21	Быстрая контратака. Выход один на один с вратарём.	2
95.	28.04.21	Игра в защите. Отбор мяча и быстрая контратака.	2
96.	29.04.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
97.	5.05.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
98.	6.05.21	Остановка мяча. Дриблинг.	2
99.	12.05.21	Скоростно-силовые упражнения. Удары.	2
100.	13.05.21	Скоростно-силовые упражнения. Жонглирование мяча. Удары.	2
101.	16.05.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
102.	19.05.21	Приём мяча, передача, удар.	2
103.	20.05.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
104.	23.05.21	Ведение внутренней частью стопы. Удары.	2
105.	26.05.21	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
106.	27.05.21	Приём и передача во встречных колоннах.	2
107.	30.05.21	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
108.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2

Список используемой литературы:

1. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
7. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 2007
9. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1999
10. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 2007
11. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС».2009
12. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1991
13. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1996
14. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. Москва. «ФиС». 2009
15. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 2007
16. Правила соревнований по футболу
17. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2011г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Ибрагимова Раиса Османовна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022