

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ №1500

«Согласовано»

Заместитель директора


_____ Носова Н.В.

« » _____ 2016г.

«Утверждаю»

Директор



_____ Шетнева Е.Е.

« » _____ 2016г.

Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации программы: 2года

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика/составителя программы

Храбров Сергей Анатольевич, учитель физической культуры

Москва 2016 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, 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, 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, Пушкинский лицей №1500 стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 40 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 школьника.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют 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.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	1	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.	Техническая подготовка	4	2	2
4.	Тактическая подготовка	4	1	3
5.	Общая физическая подготовка	3	1	2
6.	Специальная физическая подготовка	5	1	4
7.	Игровая подготовка	7	1	6
8	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
9.	Соревнования	9		9
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6		6
	ИТОГО:	44	10	34

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	1	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.	Техническая подготовка	10	2	8
4.	Тактическая подготовка	8	1	7
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8
6.	Специальная физическая подготовка	10	1	9
7.	Игровая подготовка	14	6	8
8.	Инструкторская и судейская практика	4	1	3
9.	Соревнования	8	1	7
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6
	ИТОГО:	74	16	58

Содержание дополнительной образовательной программы

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

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. 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.

3. Тактическая подготовка.

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

4. Общая физическая подготовка.

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

5. Специальная физическая подготовка.

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

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

**Календарно-тематическое планирование (5 класс)
(1 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Инструктаж по Т.Б.ОРУ ,разминка с мячами, ведение в парах. Игра	2
2.		ОРУ, Разучивание основных элементов футбола. Игра.	2
3.		ОРУ, Теория в футболе, совершенствование разученных элементов.	2
4.		Комплекс ОРУ в движении. Совершенствование разученных элементов.	2
5.		Подробный разбор теории о футболе.	2
6.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча»	2
10.		Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу,	2

		чеканка мяча.	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2
21.		Соревнования	2
22.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2

**Календарно-тематическое планирование (5 - 6 класс)
(2 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Инструктаж по Т.Б.ОРУ ,разминка с мячами, ведение в парах. Игра	2
2.		ОРУ, Разучивание основных элементов футбола. Игра.	2
3.		ОРУ, Теория в футболе, совершенствование разученных элементов.	2
4.		Комплекс ОРУ в движении. Совершенствование разученных элементов.	2
5.		Подробный разбор теории о футболе.	2
6.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.		Товарищеская игра	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу,	2

		чеканка мяча.	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.		Товарищеская игра 5-6 против 9 классов.	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.		Товарищеская игра	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо.	2

		Двусторонняя учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Соревновательная деятельность. Сдача нормативов	2

Список литературы

1. Программа мини-футбол (фут-зал). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Советский спорт, 2008.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». Москва, Просвещение, 1986.
3. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1985.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2001-2005 г.г. Москва, 2002.
5. Программа для спортивных школ для занятий мини-футболом 2006г. Москва.
6. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.)

1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
2. Стойка на носках, ноги на одной линии.
3. Приседания в положении ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо вернуться в и.п.
4. То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой).
5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и.п.
6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

Методические указания: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Упражнения для формирования осанки

Упражнения в вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п.
4. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Методические указания: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Упражнения для мышц стопы

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.)
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Методические указания: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. И.п. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в и.п.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
11. Прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой.
12. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.
13. Висы.

Методические указания: каждое упражнение повторять 10-15 раз