

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бакчарская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании методического совета

 Роголева Н.М.

Протокол № 1 «06» 09 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бакчарская СОШ»

Бакчарская  Иванов И.В.

Приказ № 110 «13» 09 2023г

**Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«Мини-футбол»

(физкультурно-спортивное направление)

Программа рассчитана для детей с 7 до 16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Двоенос Е.О.
учитель физической культуры и спорта

2023 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее - программа) составлена на основании

- Федерального закона РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 № 189-ФЗ
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 № 467).
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
- Устава МБОУ «Бакчарская СОШ»

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая 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.

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.

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в мини-футбол.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий футболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Практическая значимость. Программа по мини-футболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях

Основная цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Отличительной особенностью содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 7 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 3 лет.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 136 часов, которые распределяются следующим образом:

Группа начальной подготовки — 136 часов (нагрузка - 4 часа в неделю).

В процессе обучения используются следующие методы: общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ❖ Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- ❖ Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.

- ❖ Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
Наполняемость групп – 6-20 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса.

Группа начальной подготовки - (136 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Тема 3:

Техническая подготовка (44 часа).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (53 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (20 часов).

Судейская практика (10 часов).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для 1 года обучения (нагрузка в неделю-4часа)**

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе. | 1 |
| 2 | История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры | 1 |
| 3 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста | 2 |
| 4 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | 2 |
| 5 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. | 2 |
| 6 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | 2 |
| 7 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. | 2 |
| 8 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | 1 |
| 9 | ОФП. | 1 |
| 10 | Учебная игра. | 2 |
| 11 | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. | 4 |
| 12 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча. | 3 |
| 13 | Обучение и совершенствование техники обманных движений. | 1 |
| 14 | СФП. | 2 |
| 15 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. | 1 |
| 16 | Учебная игра. | 2 |
| 17 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой. | 2 |
| 18 | Участие в первенстве школы. | 10 |
| 19 | Судейская практика | 10 |
| 20 | Подвижные игры с элементами футбола. | 2 |
| 21 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча. | 3 |
| 22 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. | 1 |
| 23 | ОФП. | 1 |
| 24 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. | 6 |
| 25 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. | 5 |
| 26 | Обучение и совершенствование техники игры без мяча. | 4 |
| 27 | СФП. | 1 |
| 28 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. | 6 |
| 29 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. | 3 |
| 30 | Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений. | 6 |
| 31 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. | 3 |
| 32 | Обучение тактическим действиям в защите. | 4 |
| 33 | Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. | 3 |
| 34 | Учебная игра. | 1 |
| 35 | ОФП. | 1 |
| 36 | Участие в первенстве поселка. | 10 |
| 37 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. | 4 |
| 38 | Обучение и совершенствование техники персональной защите. | 3 |
| 39 | Обучение и совершенствование техники зонной защиты. | 3 |
| 40 | Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты. | 3 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 41 | СФП | 1 |
| 42 | Учебная игра с разбором допущенных ошибок. | 1 |
| 43 | Совершенствование основных тактических навыков. | 6 |
| 44 | Совершенствование основных технических навыков | 3 |
| 45 | Итоговое занятие. | 1 |
| Итого | | 136 |

Учебно-тематическое планирование для 2 года обучения

| № | Изучаемый материал | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| | Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений. | 2 |
| | Перемещение приставным шагом. Игровое поле. | 2 |
| | Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры | 2 |
| | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | 2 |
| | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | 2 |
| | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 2 |
| | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 2 |
| | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 2 |
| | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 2 |
| | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 2 |
| | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 2 |
| | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 2 |
| | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 2 |
| | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | 2 |
| | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения | 2 |

| | | |
|--|--|---|
| | внутренней стороной стопы. | |
| | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 2 |
| | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. | 2 |
| | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | 2 |
| | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | 2 |
| | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | 2 |
| | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. | 2 |
| | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | 2 |
| | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | 2 |
| | Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне. | 2 |
| | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | 2 |
| | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | 2 |
| | Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. | 2 |
| | Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки. | 2 |
| | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест» | 2 |
| | Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест». | 2 |
| | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | 2 |
| | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». | 2 |
| | Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча». | 2 |
| | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». | 2 |
| | Финт «убирание мяча подошвой». | 2 |
| | Закрепление финта «убирание мяча подошвой». | 2 |
| | Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». | 2 |

| | | |
|-------|--|-----|
| | Финт «проброс мяча мимо соперника». | 2 |
| | Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». | 2 |
| | Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». | 2 |
| | Отбор мяча накладыванием стопы. | 2 |
| | Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. | 2 |
| | Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. | 2 |
| | Отбор мяча выбиванием. | 2 |
| | Закрепление отбора мяча выбиванием. | 2 |
| | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | 2 |
| | Отбор мяча перехватом. | 2 |
| | Закрепление отбора мяча перехватом. | 2 |
| | Совершенствование отбора мяча перехватом. | 3 |
| | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». | 3 |
| Всего | | 136 |

Учебно-тематическое планирование для 3 года обучения

| № | Изучаемый материал | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. | 2 |
| | Быстрое нападение. Игровое поле. | 2 |
| | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | 2 |
| | Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования. | 2 |
| | Резаные удары. Подстраховка. | 2 |
| | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | 2 |
| | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | 2 |
| | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | 2 |
| | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | 2 |
| | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 2 |
| | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 2 |
| | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 2 |
| | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 2 |
| | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 2 |
| | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 2 |
| | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 2 |
| | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | 2 |
| | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы | 2 |

| | | |
|--|--|---|
| | с переводом за спину. | |
| | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороны стопы с переводом за спину. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 2 |
| | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. | 2 |
| | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | 2 |
| | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | 2 |
| | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | 2 |
| | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | 2 |
| | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. | 2 |
| | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | 2 |
| | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | 2 |
| | Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне. | 2 |
| | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | 2 |
| | Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | 2 |
| | Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. | 2 |
| | Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки. | 2 |
| | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». | 2 |
| | Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест». | 2 |
| | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | 2 |
| | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». | 2 |
| | Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча». | 2 |
| | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». | 2 |
| | Финт «убирание мяча подошвой». | 2 |
| | Закрепление финта «убирание мяча подошвой». | 2 |
| | Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». | 2 |
| | Финт «проброс мяча мимо соперника». | 2 |

| | | |
|-------|--|-----|
| . | Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». | 2 |
| . | Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». | 2 |
| . | Отбор мяча накладыванием стопы. | 2 |
| . | Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. | 2 |
| . | Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. | 2 |
| . | Отбор мяча выбиванием. | 2 |
| . | Закрепление отбора мяча выбиванием. | 2 |
| . | Совершенствование отбора мяча выбиванием. | 2 |
| . | Отбор мяча перехватом. | 2 |
| . | Закрепление отбора мяча перехватом. | 2 |
| . | Совершенствование отбора мяча перехватом. | 2 |
| . | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». | 2 |
| . | Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | 2 |
| Всего | | 136 |

Нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 | | | | | |
| | д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 | | | | | |
| Челночный бег, 3*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| | д | 10,1 | 9,7 | 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 | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| | д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| | д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| | д | 3,4 | 3,8 | 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 | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| | д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

Список литературы

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. 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. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

