

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинная средняя школа № 14

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Курбатова Н.В. / Курбатова Н.В./
«30» *августа* 2017г



Утверждаю:
Директор МБОУ Целинная СШ № 14
Синяк О.В. /Синяк О.В./
Приказ № *110* от *31*.08.2017

Программа

Секции «Футбол»

Составитель: Морозов Александр Анатольевич

с. Целинное
2017 г

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 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

Срок реализации программы: 1 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 районных соревнованиях.

Краткие сведения о коллективе

Набор детей: свободный

Состав групп: постоянный

Форма занятий: групповая, индивидуальная

Количество детей в группе: 15 человек

Возраст детей: 12-14 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

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 программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
3.	Техническая подготовка	3	1	2
4.	Тактическая подготовка	11	1	10
5.	Общая физическая подготовка	12	2	10
6.	Специальная физическая подготовка	16	1	15
7.	Игровая подготовка	16	1	15
8.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4
9.	Соревнования	2		2
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	1	
	ИТОГО:	68	10	58

Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. 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.
4. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.
Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.
Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.
10. 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

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов
1.	04.09		Инструктаж по охране труда во время занятий. Техника остановок, стоек.	2
2.	11.09		Техника передвижений, стоек, остановок игрока. Учебная игра.	2
3.	18.09		Комбинации элементов. Удары по мячу	2
4.	25.09		Удары по мячу внутренней стороной стопы.	2
5.	02.10		Физподготовка. Обучение техники ударов по мячу.	2
6	09.10		Физподготовка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	2
7	16.10		Физподготовка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра	2
8	23.10		Физподготовка. Остановка катящегося мяча. Учебная игра	2
9	06.11		Физподготовка. Рывки по диагонали 3 раза, «контроль мяча». Учебная игра.	2
10	13.11		Физподготовка. Челночный бег+ удары по воротам. Футбол.	2
11	20.11		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка и прием мяча.	2
12	27.11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13	04.12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14	11.12		Товарищеская игра.	2
15	18.12		Обучение ударам по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16	25.12		Подтягивание, приседание, пресс. Длительный бег, игра в вышибалы.	2
17	15.01		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18	22.01		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19	29.01		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20	05.02		Товарищеская игра.	2
21	12.02		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22	19.02		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23	26.02		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24	05.03		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2

25	12.03		Обводка с помощью обманных движений.	2
26	19.03		Товарищеская игра	2
27	02.04		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28	09.04		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29	16.04		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30	23.04		Развитие координационных способностей. Ведение +удар по воротам, квадрат.	2
31	07.05		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32	14.05		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков+удар с сопротивлением.	2
33	21.05		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34	28.05		Спортивные соревнования между командами	2

Техническое оснащение.

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Примерные 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

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	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	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	