

* 1. **муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска**

**Центр образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»**

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

*курс* "Мини футбол"

*Класс*  5-11

*Сроки реализации* 2022-2023учебный год

*Педагог* Полетаев Ю.В., учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Трофимова Е.Г.

от «30» сентября 2022г.

Новосибирск

 2022

**Пояснительная записка**

 **Цель занятий:**

 Овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развития подвижности, ловкости, выносливости.

 **Задачи программы:**

1. Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

2. ​  Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости;

3. ​  Обучение технике и тактике игры в мини-футбол;

4.​  Обучение основам техники перемещения, передачи мяча, простейшим техническим действиям в нападении и защите;

5. ​ Привлечение большого количества подростков к занятиям мини-футболом, привитие интереса к соревнованиям;

6. ​  Индивидуальная подготовка игрока и развитие его морально-волевых качеств, как на тренировочных занятиях, так и в играх.

 Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

**Контроль за подготовкой футболистов**

 Построение процесса занятий. Занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

 В теории и практике спортивных занятий принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

 Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа.

 В программу этапного контроля входят:

-​ диспансеризация;

-​ тестирование уровня физической подготовленности;

-​ тестирование технико-тактической подготовленности;

-​ анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В практике детского и юношеского мини-футбола наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1.​ Контроль уровня подготовленности футболистов.

2.​ Контроль соревновательной деятельности.

3.​ Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для инструктора, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

Основной формой является тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

**Методы:**

Словесный, наглядный, игровой, соревновательный, целостный.

Вид учебной группы – постоянный.

Занятия – групповые.

**Планируемые результаты:**

При работе с футболистами в группах спортивного совершенствования должны решаться следующие задачи:

1.​ Укрепление здоровья.

2.​ Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).

3.​ Обучение основам техники владения мячом.

4.​ Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.

5.​ Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.

6.​ Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.

7.​ Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nо | Название раздела, темы. | Всего | Теория | Прак-тика. | 1 год. | Формы аттестации,контроля. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. | 2 | 2 |  | 2 |  |
| 2 | История развития футбола в РФ и за рубежом. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Оборудование и инвентарь. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Технико-тактическая подготовка футболиста. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Правила соревнований. | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка. | 70 |  | 70 | 70 |  |
| 7 | Техническая подготовка | 50 |  | 50 | 50 |  |
| 8 | Тактическая подготовка | 50 |  | 50 | 50 |  |
| 9 | Тестирование | 4 |  | 4 | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 180 | 6 | 174 | 180 |  |

**Литература:**

1. Сборник методических рекомендаций. Проектирование дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ. Биробиджан 2017

* Спортивные и подвижные игры. Издательство физкультура и спорт.

Москва. 1987год.

* «Юный футболист». Ю. Д. Железняк.
* «Футбол». «Физкультура и спорт» - 1979 год.
* Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры. Москва. 1977 год.
* Твой ОЛИМПИЙСКИЙ учебник. Москва. «Советский спорт» 1999 год.

|  |
| --- |
| **приложение****Тематическое планирование** |
| № | Дата | Тема | Количество часов | Место проведения | Форма занятия | Форма контро-ля | Примечание |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1 |  | Техника безопасности на занятиях футбола. Правила игры. Жонглирован-ие подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег. |  215 | В течениизанятий.6 ч. | 174 ч. | Стадион. | Груп-повая. | Тести-рование. |  |
| 2 |  | Жонглирован-ие в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Свободное жонглирова-ние. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | **Тестирова-ние:** Сдача нормативов. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Произвольн-ые удары по воротам. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | Жонглирова-ние в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | Жонглирова-ние головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  | Свободное жонглирова-ние. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  | «Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Произвольн-ые удары по воротам. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  | Розыгрыш угловых.«Тре-угольник» Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  | Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  История развития футбола в Р.Ф. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  | Жонглирован-ие головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  | Удары по воротам с лету. Прием мяча на грудь. Учебная игра. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Ведение мяча. Передачи в парах с перемеще-нием с последующим ударом по воротам. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  | «Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Произвольн-ые удары по воротам. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  | Розыгрыш угловых низом. Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  | «Квадрат» Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  | Розыгрыш угловых низом. Розыгрыш штрафных с 10-12 м. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  | Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  | Произвольное жонглирова-ние . Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  | «Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  | «Треуголь-ник»Учебно-тренировоч-ная игра. Произвольн-ые удары по воротам. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  | Тактика иры в нападении. Защитные действия от штрафных ударов. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  | Жонглирование головой, в кругу. «Квадрат» Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  | Ведение мяча с перемещен-ием и последующим ударом по воротам. Передачи в парах с перемещен-ием. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  | Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  | Жонглирован-ие в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  | Правила замены игроков. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 39 |  | Жонглирование головой, на кол-во раз. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  | «Квадрат», «треугольн-ик». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Произвольн-ые удары по воротам. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  | Розыгрыш угловых низом. Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  | Произвольное жонглирова-ние. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 44 |  | Ведение мяча с обводкой стоек и последующим ударом по воротам. Передачи в парах с перемещении-ем. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 45 |  | Жонглирование головой, в кругу. «Квадрат». Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  | Правила проведения соревнований. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  | Жонглирование головой с перемещением в парах. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  | «Квадрат». Удары по воротам левой ногой. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Удары по воротам с 10-12 метров. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  | «Треугольник», «квадрат». Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Ведение мяча в парах с перемещением с ударом по воротам. Передачи во встречных колоннах. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 52 |  | Командные салки. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 53 |  | Экипировка игроков. Жонглирование подъемом и бедром. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 54 |  | Беговые эстафеты с элементами футбола. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 55 |  | «Квадрат». Удары по воротам, по котящемуся мячу. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 56 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Удары по воротам по заданию. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 57 |  | Розыгрыш аутов. Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  | Жонглирование бедром. Тактика игры в защите. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 59 |  | Правила сдейства. Жонглирование подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 60 |  | Салки командами на удержание мяча. Беговые эстафеты. Учебная игра. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 61 |  | Игра в футбол только руками. Учебная игра Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 62 |  | Игра «Перестрелка ногами». Учебная игра.Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 63 |  | Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 64 |  | Свободное жонглирова-ние. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 65 |  | Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 66 |  | **Тестирова-ние:** Сдача нормативов. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 67 |  | Учебно-тренировоч-ная игра. Произвольн-ые удары по воротам. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 68 |  | Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 69 |  | Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  | Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  | Жонглирова-ние в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  | Жонглирова-ние головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  | Свободное жонглирова-ние. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  | «Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 75 |  | **Тестирова-ние:** Сдача нормативов. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  | Розыгрыш угловых.«Тре-угольник» Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 77 |  | Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  История развития футбола в Р.Ф. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 79 |  | Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки. | 215 |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  | Жонглирован-ие головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег. | 215 |  |  |  |  |  |  |