

# Программа дополнительного образования секции по мини-футболу



Подписан: Прибыльская Елена Викторовна  
DN: ИИН=410112974175, СНИЛС=04469357586,  
E=sch17rkg041@yandex.ru, C=RU, S=Камчатский  
край, L=Петропавловск-Камчатский, O=""  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 ИМ. В.С. ЗАВОЙКО""  
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА", G=Елена Викторовна, SN=Прибыльская,  
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.  
4.2.1, CN=Прибыльская Елена Викторовна  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Дата: 2021-04-02 14:06:46

## «Юные футболисты»

Для 1-4 классов  
Бобровский Олег Михайлович

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

### Цель программы:

1. создание условий для обучения детей необходимым физическим и личностным качествам;
2. укрепление здоровья;
3. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями;
4. воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармонично развитых личностей;
5. приобретение инструкторских навыков, формирование моральных и волевых качеств .
6. развитие у детей необходимых физических качеств, хорошей координации движений, умениям и навыкам игры в футбол, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции по футболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
  - выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
  - приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимым при занятиях различным видам спорта и гимнастике. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:** учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию.

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по мини-футболу:

Занятия с группами проводятся 1 раз в неделю 2 академических часа. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	2019-2020 г.
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>20</b>
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	6
Правила игры в мини-футбол	8
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>290</b>
Общая физическая подготовка.	15
Специальная физическая подготовка.	15
Техническая и тактическая подготовка.	15
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>53</b>
Выполнение контрольных нормативов.	13
Контрольные игры и соревнования.	30
Инструкторская и судейская практика.	10
<b>Всего часов:</b>	<b>363</b>

#### Поурочное планирование по мини-футболу.

1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.  
Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.

2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
4. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.
8. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.
10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.
12. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.
13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.
14. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.
15. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.
16. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.
18. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
20. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
22. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
23. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
25. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.
26. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.
27. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.
28. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.
29. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.
30. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.
31. Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.
32. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.

33. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
34. Контрольная игра.
35. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.
36. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.
37. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
39. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
40. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.
41. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.
42. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.
43. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.
44. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).
45. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).
46. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).
47. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.
48. Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.
49. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».
50. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».
51. Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.
52. Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.
53. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
54. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
55. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
57. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
58. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
59. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
60. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.

61. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
62. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
63. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
64. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
65. Контрольные нормативы: СФП.
66. Контрольные нормативы: ОФП.
67. Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.
68. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.