

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская общеобразовательная школа-интернат»

Согласовано	Согласовано	Рассмотрено	Утверждено
руководитель МО воспитателей <i>М.А. Роменская</i> протокол №6 от «20» июня 2023г.	заместитель директора <i>И.А. Ивченко</i> «31» июля 2023г.	на заседании педсовета протокол №1 от «31» августа 2023г.	директор школы- интерната <i>Г.А. Бабушкин</i> приказ №32 от «31» августа 2023г.

Рабочая программа
объединения дополнительной деятельности

«Бравые ребята»

на 2023-2024 учебный год

руководитель

Ильминская Полина Алексеевна

г. Алексеевка 2023г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся общеобразовательной 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 воспитанниками необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих 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, ГБОУ Алексеевская общеобразовательная школа-интернат стремится к укреплению здоровья воспитанников школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 3(три) года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели.

Цель программы: Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры воспитанника.

Задачи программы:

1. закалывание 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.

Прогнозируемый результат

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

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	37	7	30
4.	Тактическая подготовка	25	8	17
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8

6.	Специальная физическая подготовка	13	1	12
7.	Игровая подготовка	8	2	6
8.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1
9.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4
10.	Соревнования	Согласно календарному плану	-	-
	ИТОГО:	102	24	78

Содержание программы.

1. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Инструктаж по технике безопасности. Место занятий и оборудование.

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 (ОФП).

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

6. Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости.

7.Игровая подготовка:

- подвижные игры;
- спортивные игры.

8.Инструкторская и судейская практика.

9.Соревнования.

10. Сдача контрольных нормативов.

Формы занятий.

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

**Календарно-тематическое планирование
(3 год обучения)**

№ Занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.	04.09.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	06.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Место занятий и оборудование	1
3-4.	08.09. 11.09.	Сдача контрольных нормативов.	2
5.	13.09.	ОФП и СФП. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
6-7.	15.09. 18.09.	ОФП и СФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
8.	20.09.	ОФП и СФП. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1

9.	22.09.	ОФП и СФП. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
10.	25.09.	ОФП и СФП. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
11.	27.09.	ОФП и СФП. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
12.	29.09.	ОФП и СФП. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
13-14.	02.10. 04.10.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
15-17.	06.10. 09.10. 11.10.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3
18-19.	13.10. 16.10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
20.	18.10.	Подвижные игры.	1
21-22.	20.10. 23.10.	Обучение ударам по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
23.	25.10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
24-25.	27.10. 06.11.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
26.	08.11.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
27.	10.11.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
28.	13.11.	Товарищеская игра	1
29.	15.11.	ОРУ в парах, подтягивание.	1
30-31.	17.11. 20.11.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
32.	22.11.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
33-35.	24.11. 27.11. 29.11.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3
36-38.	01.12. 04.12. 06.12.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3
39.	08.12.	Отработка паса внутренней стороной стопы в парах.	1
40-41.	11.12. 13.12.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
42-43.	15.12. 18.12.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
44.	20.12.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
45-46.	22.12. 25.12.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
47.	27.12.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1

48.	29.12.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
49.	08.01.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
50-51.	10.01. 12.01.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
52-54.	15.01. 17.01. 19.01.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3
55-56.	22.01. 24.01.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
57.	26.01.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
58.	29.01.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
59-60.	31.01. 02.02.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
61-62.	05.02. 07.02.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
63-64.	00.02. 12.02.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
65-66.	14.02. 16.02.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
67-68.	19.02. 21.02.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
69.	23.02. скорректировано с занятием № 68 от 21.02.24г.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
70-71.	26.02. 28.02.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
72-73.	01.03. 04.03.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
74-75.	06.03. 08.03. скорректировано с занятием № 73 от 04.03.24г.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
76-78.	11.03. 13.03. 15.03.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
79-80.	25.03. 27.03.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
81.	29.03	Товарищеская игра.	1
82-83.	01.04. 03.04.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
84.	05.04.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
85.	08.04.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
86.	10.04.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1

87.	12.04	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
88.	15.04.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
89.	17.04.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
90.	19.04.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
91.	22.04.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
92.	24.04.	ОФП. Игра на опережение, старты из различных положений.	1
93.	26.04.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
94.	29.04.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
95.	01.05. скорректировано с занятием № 94 от 29.04.24г	Прием мяча различными частями тела.	1
96-97.	03.05. скорректировано с занятием № 97 от 06.05.24г	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
	06.05.		
98-99.	08.05.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
	10.05. скорректировано с занятием № 98 от 08.05.24г		
100.	13.05.	ОРУ в парах, бег с мячом. Упражнение змейка с ударом по воротам.	1
101.	15.05.	Старты из различных положений. Сдача контрольных нормативов.	1
102.	17.05	Сдача контрольных нормативов. Футбол.	1

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

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	-	609	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
	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Ведение мяча по «восьмерке», с	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 полулета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. для учителя.-М.:Посвещение,1986.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол.-М.: Физкультура и спорт,1978.
3. Андреев С.Н. Футбол-твоя игра.-М.:Просвещение,1989.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов.-М.: Физкультура, образование и наука,1997.
5. Голиков В.Г. Практикум для начинающего тренера по футболу.- Белгород: Крестьянское дело,2002.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Е.Г. Мини-футбол-игра для всех.-М.: Советский спорт,2008.
7. Сучилин А.А. Футбол во дворе.-М.: Физкультура и спорт,1978.
8. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол.-М.: Физкультура и спорт,1982.
9. Швыков И.А. Футбол в школе.-М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002.