

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа № 1»
Валуйского района Белгородской области

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Илларионова Ю.В.</u> Протокол № <u>8</u> от « <u>28</u> » <u>июня</u> 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы МОУ «Уразовская СОШ №1» <u>С.И. Саблисенко</u> « <u>24</u> » <u>июня</u> 2022 г.	«Утверждаю» Директор МОУ «Уразовская СОШ №1» <u>Лысенко Е.Н.</u> Приказ № <u>194-ад</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2022 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения по интересам
«Женский мини-футбол»
(спортивно-оздоровительное направление)
уровня основного общего образования
возраст 15-16 лет
срок реализации программы - 2 года

Составители:
Трубицина Галина Анатольевна,
Трубицин Евгений Иванович,
Илларионова Юлия Валентиновна,
педагоги дополнительного образования

п. Уразово, 2022 г.

Общая характеристика курса

Рабочая программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Программа курса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа внеурочной деятельности по мини-футболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Цель программы: разносторонняя подготовка школьников и овладение техникой игры в футбол.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе (мини-футболе), его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Адресат программы

Программа кружка женский «Мини-футбол» предназначена для учащихся 15-16 лет проявивших интерес к футболу, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Объем и сроки реализации

Общее количество часов – 136 часов (68 часа в год).

Режим занятий – 2 раз в неделю по 1 часу (45 минут).

Срок реализации – 2 года.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной

программы основного общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение

учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным

стандартом основного общего образования результаты изучения программы внеурочной

деятельности «Мини-футбол для девочек» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть

культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства

физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Чемпионат и кубок России по футболу.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль

капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры

в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после

удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых

условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной

стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и

грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения).

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Выполнение ударов

после остановки. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.

Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Планируемые результаты обучения.

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Девочки овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Перспективные школьницы присоединятся к сборной команде школы и примут участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Продукт деятельности – участие в районных соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности (1 год обучения)

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини- футбола в России. Краткая характеристика мини футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини- футбол. Разбор и изучение правил игры в мини футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в

ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини- футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое

расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини- футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению

им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Учебно-тематический план занятий по мини- футболу.

(1 год обучения)

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2.	Развитие мини футбола в России.	1	-	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
4.	Правила игры в мини футбол.	1	-	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	31	31
6.	Техника игры в мини футбол.	1	16	17
7.	Тактика игры в мини футбол.	1	12	13
8.	Участие в соревнованиях по мини футболу.	-	2	2
9.	Контрольные испытания.	-	1	1
ИТОГО:		6	62	68

2 год обучения

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация, и её значение для развития спорта в России.

Развитие мини футбола в России. Федерация мини футбола России. Обзор соревнований по мини футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и игроки.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5х60 м., до 3х100 м. Бег медленный до 25 мин. Кросс до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техника игры в мини футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки игроков. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия. Удары по мячу. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания, или с касанием мяча подошвой), или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Введение мяча. Введение мяча из-за боковой линии с ограничением времени. Введение на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в мини- футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий мини футболистов команды при расстановке по схеме 1-2-2 и 1-3-1. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого игрока и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

**Учебно-тематический план занятий по мини- футболу.
(2 год обучения)**

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Развитие мини футбола в России.	1	-	1
2.	Врачебный контроль.	1	-	1
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини футболу.	1	-	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	25	25
5.	Техника игры в мини футбол.	1	26	27
6.	Тактика игры в мини футбол.	2	8	10
7.	Участие в соревнованиях по мини футболу.	-	2	2
8.	Контрольные испытания.	-	1	1
ИТОГО:		6	62	68

Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Общая и специальная физическая подготовка.	24
	Техника игры в мини- футбол.	26
1	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу. Развитие мини футбола в России. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п.	1
2	ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игра	1
3	ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игра	1
4	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в мини- футбол. Упражнения на координацию движений	1
5	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в мини- футбол. Упражнения на координацию движений	1
6	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в мини- футбол. Упражнения на координацию движений	1
7	ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игра	1
8	Беговые упражнения с ускорениями. Игра в мини- футбол.	1
9	СУ с футбольными мячами. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком.	1

10	Соревнования по мини –футболу.	1
11	СУ с футбольными мячами. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком.	1
12	Жонглирование мячом. Игра мини- футбол.	1
13	Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками.	1
14	ОРУ в движении. Подвижные игры с футбольным мячом.	1
15	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног.	1
16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игры, эстафеты.	1
17	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	1
18	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке.	1
19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	1
20	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	1
21	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	1
22	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения.	1
23	Кросс. Игры, эстафеты.	1
24	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	1
25	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	1

26	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения.	1
27	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения.	1
28	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра мини- футбол	1
29	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра мини- футбол	1
30	ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра.	1
31	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. Игра	1
32	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.	1
33	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.	1
34	ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра мини- футбол	1
35	ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра мини- футбол	1
36	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	1
37	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	1
38	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	1

39	Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	1
40	Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	1
41	ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра мини-футбол	1
42	ОРУ и СУ с мячами. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра мини- футбол	1
43	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча.	1
44	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча.	1
45	Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра мини- футбол	1
46	Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра мини- футбол	1
47	Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра мини- футбол	1
48	Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра мини-футбол	1
49	Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра мини-футбол	1
50	Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра мини-футбол	1
	Тактика игры в мини- футбол.	18

51	Бег. ОРУ специальные упражнения Тактика и техника игры в нападении.	1
52	Бег. ОРУ специальные упражнения Тактика и техника игры в нападении. Игра мини-футбол	1
53	Бег. ОРУ специальные упражнения Тактика и техника игры в нападении. Игра мини-футбол	1
54	Товарищеская встреча по мини- футболу между школами	1
55	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	1
56	. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	1
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	1
58	. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	1
59	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	1
60	Бег. ОРУ специальные упражнения Тактика и техника игры в нападении.	1
61	Бег. ОРУ специальные упражнения Тактика и техника защиты. Игра мини- футбол	1
62	Бег. ОРУ специальные упражнения Тактика и техника защиты. Игра мини- футбол	1
63	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1
64	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1
65	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1

66	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. Игра мини -футбол	1
67	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. Игра мини -футбол	1
68	Игра мини -футбол по правилам.	1
	итого	68

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 22 июля
Директор МОУ «Уразовская СОШ №1»
Валуйского района
Бенгородской области


/ Лысенко Е.Н./

