

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. В.А. Надькина»

Программа рассмотрена заседании методического объединения учителей физической культуры «26» августа 2016 года Протокол № 1	на на заседании научно- методического совета «31» августа 2016 года Протокол №1	Утверждена приказом директора от <u>31.08.2016</u> № <u>116-42-94/5</u>
--	--	---

Мини-футбол
(старшая группа, девушки)
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

Составители программы:

Толкачев А.И.,	учитель	физической культуры
Белохребтова Л.И.,	учитель	физической культуры
Караваев Ф.Ф.,	учитель	физической культуры
Королева Л.П.,	учитель	физической культуры

Саянск
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (старшая группа, девушки) обеспечивает удовлетворение потребностей учащихся в занятиях спортом, формирование культуры здорового образа жизни, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, методической литературы по физической культуре, имеет физкультурно-спортивную направленность, учитывает предметные результаты программы по предмету «Физическая культура», обеспечивая возможность личностной самореализации учащихся, совершенствования техники игры в мини-футбол, создание условий для двигательной активности учащихся старших классов.

Актуальность программы состоит в ее направленности на получение детьми знаний, умений и навыков игры в мини-футбол, обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в мини-футбол. Реализация программы в том числе обеспечивает достижение личностных результатов, предусмотренных Программой воспитания и социализации гимназистов:

1. Сформированы знания о Мире как о главном условии существования Человека.
2. Сформированы умения руководствоваться ценностями Культуры мира, культуры сотрудничества.
3. Сформированы знания о себе, как единице Мира, навыки саморегуляции.
4. Учащийся владеет нормами и правилами общения: этических, психологических, эстетических, гигиенических, правовых, культуры семейных отношений.
5. Сформированы чувство собственного достоинства, свободы как характеристики жизни, достойной человека.
6. Учащийся проявляет толерантность как нравственного качества человека, осознает Отечество как ценность.
7. Учащийся демонстрирует чувство долга человека по отношению к обществу.

Метапредметных результатов:

1. учащийся умеет самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. учащийся умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
3. учащийся умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. учащийся умеет оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
5. учащийся владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
6. у учащегося сформированы основы экологического мышления, учащийся умеет применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Программа состоит из четырёх разделов:

1. Теоретическая часть
2. Техническая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Специальная и физическая подготовка

Учебный материал распределён с учётом половозрастных особенностей учащихся, а также материально-технической базы.

Разработка содержания программы выполнена с учетом рекомендаций Образовательной программы по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) под редакцией А.П. Матвеева, Программного материала для ДЮСШ по подготовке юных футболистов (Москва 1998г.)

Учебный материал распределён с учётом половозрастных особенностей учащихся, а также материально-технической базы.

Содержание программы:

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 России 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 x 30 м. и 4 x 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).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, 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 поочередно; 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

Тематическое планирование

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап	НП 5 года	НП 6 года
Теоретическая подготовка	2	2	3
Общая физическая подготовка	50	36	32
Специальная физическая подготовка	-	6	8
Техническая подготовка	76	81	70
Тактическая подготовка	2	4	6
Контрольные испытания	2	3	3
Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	-	-	4
Контрольные игры и соревнования	-	-	6
ВСЕГО ЧАСОВ:	132	132	132

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ
(12-18 лет)**

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)			УТГ – 2 (14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
ОФП: 1. Бег 30 м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.) (с УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м.), 4.12-минутный бег (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков 6.Бег 30 м с ведением мяча (сек) 7.Бег 5х30 м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
8.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков 10.Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	8	6	5	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
12.Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. Бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	УТГ-4 (16лет)			УТГ – 5 (17-18 лет)		
ОФП:						
1. Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. Бег 400 м (сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. Прыжок в длину с места (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков:						
5.Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,2 27,0	5,4 28,0	5,8 30,0	4,8 26,0	5,2 27,0	5,4 29,0
6.Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)						
7.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Техническая подготовка: для полевых игроков						
9.Удары по мячу на точность (число попаданий)	6 8,7	5 9,0	4 9,5	7 8,5	6 8,7	5 9,0
10.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-4						
11. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. Бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26