

Республика Ингушетия



ГІалгІай Республика

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 г.Назрань»**

Утверждаю: 

И.о.директора

Сайнароева Х.М.

«4» 10 2022г



**Рабочая программа
Школьного Спортивного Клуба
«Юный футболист»**



Руководитель: Гадиев А.Х.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарно-учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно учебному плану по разделу «Мини-футбол». Весь учебный процесс должен быть направлен на формирование у обучающихся знаний и умений, позволяющих перейти затем к дальнейшей специализации по профилю «мини-футбол».

Занятия проводятся в рамках дополнительного образования детей. Обучающиеся осваивают индивидуальную и командную технику и тактику игры в мини-футбол, знакомятся с правилами игры, организацией проведения соревнований, основами футбольного судейства, совершенствуют свою общую и специальную физическую подготовку, участвуют в соревнованиях по мини-футболу.

Проводится контроль усвоения материала и физической подготовленности.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы мини-футбола.
2. Основы техники и тактики мини-футбола.
3. Методика обучения основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в мини-футболе.
5. Организация и методика проведения соревнований по мини-футболу.

В процессе занятий у обучающихся формируется потребность в систематических физических упражнениях, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них сочетается с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю,

целеустремленность, способствуют лучшему усвоению материала при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Содержание данной программы рассчитано на проведение двух занятий в неделю продолжительностью 60-90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий с временем, затраченным на соревновательную деятельность по мини-футболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-12 лет. Срок реализации программы 1 год.

Цели и задачи

Игра школьников в мини-футбол направлена на их всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в мини-футбол.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини - футболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по мини - футболу;

Прошедшие обучение по программе должны:

Учебно-тематический план секции «Мини-футбол 8-13 лет»

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40		40
4.	Тактическая подготовка	38	14	24
5.	Общая физическая подготовка	14	4	10
6.	Специальная физическая подготовка	18	4	14
7.	Игровая подготовка	14	6	8
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	144	34	110

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
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.

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

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Календарно-тематическое планирование
(1 и 2 года обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2

9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.		Товарищеская игра.	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2

36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.		Товарищеская игра	2
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.		Развитие координационных способностей. Ведение +	1

		удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65.		Прием мяча различными частями тела.	2
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68.		Двусторонняя учебная игра.	2
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
73.		Двусторонняя учебная игра.	2
74.		Двусторонняя учебная игра.	2
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2