**

*ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

Рабочая программа «Мини-футбол» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол», данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, условиям для развития и формирования спортивных навыков.

адресована детям 7-8 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В 2020-2021 учебном году по программе обучаются дети:

7-8 лет, 1 год обучения, общий объем часов – 72;

**Цель обучения**: привлечение к  здоровому образу жизни, всестороннее развития физических способностей, овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол и ее основными правилами.

**Задачи** программы:

***Обучающие:***

- формировать необходимые теоретические знания;

- обучить технике и тактике игры;

***Развивающие:***

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

***Воспитательные:***

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта.

Количество групп 1-го года обучения –1

Количество обучающихся в группе – 10 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (9 часов в год) и практической части (63 часа в год).

Формы организации процесса обучения:

* групповая

Текущая аттестация проходит в период с **20.12.21 по 20.12.21**

в форме: Сдачи нормативов по СФП и ОФП;

Промежуточная аттестация проходит в период **с 16.05.22 по 20.05.22**

Сдачи нормативов по СФП и ОФП.

**Календарно- тематический план №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы.**  **Тема занятия** | **Итого часов** | **Всего часов** | | **Краткое содержание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение. История развития мини-футбола** | **2** | **1** | **1** | История возникновения мини-футбола в России | сентябрь |  |
| 1.1 | Вводное занятие  Правила игры в мини-футбол | 2 | 1 | 1 | Вводное занятие  Ознакомление с правилами мини-футбола. Подвижные игры | сентябрь |  |
| 1.2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 | 1 | Правила гигиены, основные приёмы для самоконтроля. | сентябрь |  |
| **2** | **Общая физическая и специальная подготовка.** | **25** | **1** | **24** | Подготовка обучающихся к соревнованиям. Укрепление здоровья и психологической устойчивости в условиях тренировки и соревнований | Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май. |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | **10** | 1 | 9 | Комплексы упражнений общей физической подготовки, подвижные игры на выносливость, ловкость, скорость, силу, координацию |  |  |
| 2.2 | Тема: «Развитие выносливости. Формирование понимания движения с мячом. Передвижение по площадке  Подвижная игра **«Колобок»** направлена на развитие выносливости | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра способствует благоприятному развитию выносливости.  **Ход игры:**  Участвуют 10 детей.  Дети ставят мячи на пол перед собой, по свистку силой толкают мяч ногой вперёд. Задача догнать свой мяч первым и вернуться в И.П | 09.09.2020 |  |
| 2.3 | Тема: «Развитие силы. Формирование понимания значения силовой подготовки в мини-футболе»  Отжимания от пола, приседания, пресс, прыжки в длину с места. | 1 | 0,5 | 0,5 | Комплекс упражнений направленный на развитие силы, ловкости. | 11.09.2020 |  |
| 2.4 | Тема: «Развитие силовой выносливости. Формирование понимания о необходимости силовой выносливости»  Подвижная игра «Тянем потянем» направлена на развитие силовой выносливости | 1 |  | 1 | Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладётся на центр площадку. Команды отходят от обруча на равное расстояние и по команде бегут к обручу, побеждает та команда, которая первой перетягивает обруч. | 17.10.2020 |  |
| 2.5. | Тема: «Развитие координации и взрывной силы. Формирование понимания необходимости координационной подготовки футболистов» Выпрыгивания с полного седа вверх с хлопком над головой. Повороты в движении и на месте. | 1 |  | 1 | Комплекс рассчитан на развитие координации и взрывной силы | 11.11.2020 |  |
| 2.6 | Тема: «Подвижные игры как средство развитие выносливости, быстроты, ловкости.  Игра: «Поймай мяч» | 1 |  | 1 | В игре участвуют пять человек. Натягивается верёвка, игрокам вручается по мячу каждому. Затем они подкидывают мяч так чтобы он перелетел верёвку, а игроки тем временем пробегают под верёвкой и ловят мяч. | 02.12.2020 |  |
| 2.7 | Тема: «Развитие силовых способностей. При помощи комплекса упражнений: Вис на перекладине, отжимания, пресс» | 1 |  | 1 | Упражнения выполняются методом круговой тренировки. Отдых между кругами 1 мин. | 13.01.2021 |  |
| 2.8 | Тема: «Развитие координационных способностей. При помощи подвижных игр. Игра: «Мяч в корзинке» | 1 |  | 1 | Игроки встают в колонну друг за другом. У каждого мяч, перед ними ставиться корзина, по мере попадания корзина отодвигается дальше от колонны, тем самым задача усложняется. | 03.02.2021 |  |
| 2.9 | Тема: «Развитие координации. При помощи упражнений направленных на сохранение равновесия» | 1 |  | 1 | Упражнение «Ласточка», задача удержать равновесие на одной ноге. Упражнение «Верёвки», задача вытянуть ногу параллельно полу, оставаясь на опорной ноге, поворачивая корпус вправо, влево. | 03.03.2021 |  |
| 2.10 | Тема: «Развитие выносливости, силы. При помощи упражнений направленных на развитие выносливости, силы». | 1 |  | 1 | Упражнение «Приседания на двух ногах», «Отжимания на полу», «Поднимание туловище на полу с согнутыми ногами» | 07.04.2021 |  |
| 2.11 | Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств» | 1 |  | 1 | Челночный бег 3х10, прыжки на скакалке за 1 минуту. | 12.05.2021 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **15** |  | **15** | Всестороннее развитие организма. Повышение общей и специальной работоспособности организма |  |  |
| 3.1 | Тема: «Техника передачи мяча» | 1 |  | 1 | Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке. | 09.09.2020 |  |
| 3.2 | Тема: «Передача остановка мяча» | 1 |  | 1 | Подвижная игра «Пни останови» - задача игроку отдать пас другому тот останавливает мяч и отдаёт пас обратно. | 11.09.2020 |  |
| 3.3 | Тема: «Техника передачи мяча» | 1 |  | 1 | Объяснение и показ техники передачи мяча игроку в команде. Работа в паре, в четверке. | 16.09.2020 |  |
| 3.4 | Тема: «Удары по мячу» | 1 |  | 1 | Подвижная игра «Попади в цель»- задача попасть в ворота с 3 метров | 07.10.2020 |  |
| 3.5 | Тема: «Передача остановка мяча» | 1 |  | 1 | Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии | 09.10.2020 |  |
| 3.6 | Тема: «Передача мяча в разрез» | 1 |  | 1 | Подвижная игра «Диагональ» - задача игроку отдать пас другому в разрез по диагонали | 14.10.2020 |  |
| 3.7 | Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов» | 1 |  | 1 | Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы | 11.11.2020 |  |
| 3.8 | Тема: «Техника передачи мяча» | 1 |  | 1 | Передача паса в движении по кругу | 13.11.2020 |  |
| 3.9 | Тема: «Обвод конусов на скорость» | 1 |  | 1 | Задача обвести конусы и забить гол в ворота | 18.11.2020 |  |
| 3.10 | Тема: «Ведение мяча спиной вперед, имитируя защиту мяча корпусом» | 1 |  | 1 | Задача вести мяч спиной вперёд, при этом защищая мяч корпусом | 02.12.2020 |  |
| 3.11 | Тема: «Удары по воротам с распасовкой» | 1 |  | 1 | Задача игроков распасовать мяч между собой в три касания, последний забивает гол | 12.01.2021 |  |
| 3.12 | Тема: «Обвод конусов с ударом по воротам» | 1 |  | 1 | Задача обвести конусы и забить гол в ворота | 17.02.2021 |  |
| 3.13 | Тема: «Техника передачи мяча» | 1 |  | 1 | Передача паса в движении по кругу | 10.03.2021 |  |
| 3.14 | Тема: «Чеканка мяча с обводом конусов» | 1 |  | 1 | Чеканка мяча двумя ногами поочередно, затем пройти змейку обводя конусы | 07.04.2021 |  |
| 3.15 | Тема: «Передача остановка мяча» | 1 |  | 1 | Подвижная игра «Отдай пас» - задача отдать пас чётко по линии | 12.05.2021 |  |
| **4** | **Психологическая подготовка** | **10** | **1** | **9** | Помощь в адаптации к игровой обстановке |  |  |
| 4.1 | Тема: «Условия игры в мини-футбол» | 1 | 0,5 | 0,5 | Рассказ игровых моментов, и выхода из них | 09.09.2020 |  |
| 4.2 | Тема: «Пионербол по упрощённым правилам» | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра в пионербол для смены эмоционального напряжения | 11.09.2020 |  |
| 4.3 | Тема: «Силовые приёмы в мини-футболе» | 1 |  | 1 | Рассказ о силовых приёмах и методов избежания их. | 14.10.2020 |  |
| 4.4 | Тема: «Правила мини-футбола» | 1 |  | 1 | Повторяем правила мини-футбола в игровой форме | 18.11.2020 |  |
| 4.5 | Тема: «Эстафета» | 1 |  | 1 | Игроки соревнуются в эстафете, привыкая к соревновательному режиму | 16.12.2020 |  |
| 4.6 | Тема: «Отгадай игрока» | 1 |  | 1 | Викторина «Отгадай игрока» | 13.01.2021 |  |
| 4.7 | Тема: «Расскажи о любимой команде» | 1 |  | 1 | Игроки делятся рассказами о своей любимой команде | 10.02.2021 |  |
| 4.8 | Тема: «Игра в мини-футбол на одни ворота» | 1 |  | 1 | Игра в мини-футбол на одни ворота | 17.03.2021 |  |
| 4.9 | Тема: «Игра в вышибалы» | 1 |  | 1 | Игра в вышибалы | 14.04.2021 |  |
| 4.10 | Тема: «Игра в догони по кругу» | 1 |  | 1 | Игроки перемещаются по кругу друг за другом. Задача ведущему поймать убегающего | 12.05.2021 |  |
| **5** | **Основы техники и тактики игры** | **19** | **2** | **17** | Отработка игровых схем в режиме подвижных игр |  |  |
| 5.1 | Тема: «Отработка схемы 1-3» | 1 | 0,5 | 0,5 | Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах. | 16.09.2020 |  |
| 4.2 | Тема: «Отработка схемы 2-2» | 1 | 0,5 | 0,5 | Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации | 18.09.2020 |  |
| 4.3 | Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ» | 1 | 0,5 | 0,5 | Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации | 23.09.2020 |  |
| 4.4 | Тема: «Отработка схемы 3-1» | 1 | 0,5 | 0,5 | Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации | 07.10.2020 |  |
| 4.5 | Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам» | 1 |  | 1 | Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации | 14.10.2020 |  |
| 4.6 | Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам» | 1 |  | 1 | Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации | 11.11.2020 |  |
| 4.7 | Тема: «Отработка схемы 1-3» | 1 |  | 1 | Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах. | 18.11.2020 |  |
| 4.8 | Тема: «Отработка схемы 2-2» | 1 |  | 1 | Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации | 09.12.2020 |  |
| 4.9 | Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ» | 1 |  | 1 | Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации | 16.12.2020 |  |
| 4.10 | Тема: «Отработка схемы 3-1» | 1 |  | 1 | Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации | 13.01.2021 |  |
| 4.11 | Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам» | 1 |  | 1 | Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации | 20.01.2021 |  |
| 4.12 | Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам» | 1 |  | 1 | Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации | 10.02.2021 |  |
| 4.13 | Тема: «Отработка схемы 1-3» | 1 |  | 1 | Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах. | 17.02.2021 |  |
| 4.14 | Тема: «Отработка схемы 2-2» | 1 |  | 1 | Отработка схемы 2-2 в режиме имитации игровой ситуации | 10.03.2021 |  |
| 4.15 | Тема: «Отработка схемы 2-2 диагональ» | 1 |  | 1 | Отработка схемы 2-2 диагональ в режиме имитации игровой ситуации | 17.03.2021 |  |
| 4.16 | Тема: «Отработка схемы 3-1» | 1 |  | 1 | Отработка схемы 3-1 в режиме имитации игровой ситуации | 07.04.2021 |  |
| 4.17 | Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам» | 1 |  | 1 | Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации | 14.04.2021 |  |
| 4.18 | Тема: «Игра в мини-футбол по упрощённым правилам» | 1 |  | 1 | Закрепление отработанных схем в реальной игровой ситуации | 12.05.2021 |  |
| 4.19 | Тема: «Отработка схемы 1-3» | 1 |  | 1 | Отработка схемы в режиме передвижения игроков к воротам, каждый находится на своих местах. | 19.05.2021 |  |
| **5** | **Итоговый контроль** | **3** | **1** | **2** | **Приём нормативов по ОФП и СФП** | **май** |  |
|  |  | **72** | **9** | **63** |  |  |  |

***9*** часов на участие в муниципальных соревнованиях по ОФП и мини-футболу по упрощённым правилам