

Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Славгородская средняя общеобразовательная школа» -
«Максимовская основная общеобразовательная школа»
города Славгорода Алтайского края

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 7 - 10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Щербань Денис Анатольевич,
учитель физической культуры

с.Максимовка, г.Славгород, Алтайский край, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной 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 учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания 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, стремится к укреплению здоровья обучающихся, в том числе и через систему дополнительное образование спортивно-физкультурной направленности. Рабочая программа, рассчитана на 34 часов в год (1 часа в неделю).

Цель программы:

- сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Количество часов: 34 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка.

Содержание программы:

1. **Теоретическая подготовка:** Исторический процесс формирования физической культуры и спорта. Правила соревнований по мини-футболу. Технические и тактические приемы в мини-футболе. Гигиена и врачебный контроль.
2. **Общая физическая подготовка:** включает строевые упражнения, гимнастические, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

3. **Специальная физическая подготовка:** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, ведения мяча и различных видов ударов и остановок. Упражнения для развития скоростных и технических приемов.

Техническая подготовка:

- Правила игры в мини-футбол Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения безмяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением.
- Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу.
- Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы.
- ОФП Жонглирование.
- Удары по мячу серединой подъема. Передвижения и прыжки.
- Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.
- Персональная оборона. Зонная оборона.
- Удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью.
- Финты.
- Остановка мяча грудью.
- Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3.
- Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.
- Опека соперника без мяча.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий

физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основны

Формы занятий.

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

Перечень оборудования в кабинете для реализации программы:

1. Учительский ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Интерактивная доска
4. Интернет
5. Спортивный зал
6. Футбольные мячи – 10 штук
7. Набивные мячи – 5 штук
8. Корзина для хранения и перевозки мячей – 1 штука

Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестаций/контроля
			теория	практика	
1	2	3	4	5	
1	Техническая подготовка	10	В течение учебного процесса	10	Беседы; Презентация;
2.	Тактическая подготовка	5	В течение учебного процесса	5	Подвижные игры Практические занятия
3.	Общая физическая подготовка	8		8	Практические занятия
4.	Специальная физическая подготовка	7		7	Подвижные игры Практические занятия
5.	Соревнования	3		3	Товарищеские встречи
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1	Беседы; Практические занятия Товарищеские встречи
	Итого:	34			

Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Кол – вочасов
1	Теоретическая подготовка	2 часа
2	Общая физическая подготовка	7 часов
3	Специальная физическая подготовка	8 часов
4	Техническая подготовка	9 часов
5	Соревнования	4 часа
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	1 час
7	Тактическая подготовка	3 часа
Общее количество часов		34 часа

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол- вочасов	План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1		
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1		
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1		
8.	Физподготовка. Челночный бег, футбол.	1		
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1		
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1		
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
14.	Подвижные игры.	1		
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		
19.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		

20.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1		
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1		
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1		
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1		
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1		
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1		
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1		