

Департамент социальной политики города Кургана
Муниципальное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 41»

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 41»

**МБОУ
"СОШ
№ 41"**



_____ А. В. Корабицина

Приказ № _____

от « ____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Спортивно-оздоровительной направленности
Мини-футбол: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Безбородов А.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2022 г.

Паспорт программы

Ф.И.О. автора	Безбородов Анатолий Александрович
Учреждение	МБОУ "СОШ № 41"
Наименование программы	Мини-футбол
Направленность	спортивно-оздоровительная
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	6-10 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	68 часа
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	Оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.
С какого года реализуется программа	с 2018 года

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	
Учебный план. Содержание	
Планируемые результаты	
Комплекс организационно-педагогических условий	
Календарный учебный график	
Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методические материалы	
Список литературы	

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.11. 2009 г. № 373)
- Методических рекомендаций Министерства образования науки России от 14.12.2015г. 3 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Программа курса «Мини-футбол» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением и направлена на формирование целостного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, к повышению уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующей постоянной концентрации внимания, удержание тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Цели и задачи программы

Цель: программа «Мини-футбола» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

1. Привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.
3. Прививать культуру здорового образа жизни.
4. Развивать коммуникативные способности.

Продолжительность одного занятия 40 мин.

Учебный план

№	Разделы	теория	практика	всего	формы контроля
1	Техническая подготовка	1	23	24	текущий контроль
2	Тактическая подготовка	1	23	24	текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	1	9	10	итоговый контроль
4	Специальная физическая подготовка	1	9	10	итоговый контроль
Всего:		4	64	68	

Содержание программы

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

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

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

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

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

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.

Техническая подготовка: Удары по мячу ногой. 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 сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. 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.

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. 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 замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

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, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся 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, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты 1 уровня: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, подвижных играх, о способах досуга.

Результаты 2 уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, и здоровью окружающих его людей.

Результаты 3 уровня: участие в городских спортивных соревнованиях, участие в судействе соревнований и подвижных играх

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Время проведения:

Пн.: 15:30 – 16:10

Ср.: 16:10 – 16:50

1 полугодие: с 02.09.2022 по 30.12.2022

17 учебных недель

Каникулы: с 31.12.2022 года по 09.01.2023 года

2 полугодие: с 09.01.2023 по 25.05.2023 года

19 учебных недель

Сроки аттестации.

Итоговая аттестация: 24.05.2023 года

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля	Тема занятий
1.	Техническая подготовка	24	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма на занятиях по мини-футболу. Знать историю развития футбола и техническую подготовку футболиста.	Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
2.	Тактическая подготовка	24	Описывать технику выполнения тактических действий; применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение тактических действий; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле».
3.	Общая	10	Описывать технику	Объективные данные

	физическая подготовка		<p>выполнения общей физической подготовке;</p> <p>применять основы физической подготовки для развития физических качеств;</p> <p>демонстрировать выполнение физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений;</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p>	<p>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. 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.</p>
4.	Специальная физическая подготовка	10	<p>Знать и соблюдать порядок выполнения специальных упражнений;</p> <p>применять специальные упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений;</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Упражнения с набивным мячом (1 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. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх,</p>

				стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°.
	Итого	68		

Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки;
- спортивный инвентарь (футбольные мячи разного диаметра, конусы, кубики, скакалки).
- спортивный зал

Формы аттестации

Выполнение контрольных упражнений.
Соревнования.

Оценочные материалы

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча	8	5	4	6	4	7	5

ногами, кол-во ударов	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Литература

Еременко Н.К. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: Фи С, 1978. - 111 с.

Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П. Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М. Фи С, 1980-255 с.

Лаптева А.П., Сучилина А.А. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. и М.: Фи С, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.

Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Terra-Спорт, 2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)