Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №2»

Рассмотрена на заседании кафедры учителей-предметников Протокол №1 от 01.09.2022г. Руководитель кафедры Щербатых С.В._____	Рекомендована к утверждению педсоветом Протокол №1 от 01.09.2022г.	« УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Центр образования №2» _____Семина Г.А. Приказ №14у от 01.09.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа

спортивной направленности

МИНИФУТБОЛ

для учащихся 1 – 4 классов

34 часа

Срок реализации программы – 1 год

Программу составил:

Пестрецова Т.Н. – учитель физической культуры

г. Донской

2022

Аннотация к рабочей программе по мини футболу 1-4 классы

Рабочая программа составлена сроком на один год на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Положения о рабочих программах МБОУ «ЦО № 2»;

Рабочая программа секции “мини футбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1—4 классах.

Основными целями рабочей программы являются:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Определение места учебного предмета:

Классы	секция	**1-4**
Количество часов в неделю	Мини футбол	1
Количество часов по учебному плану		34
Практическая часть – контрольные работы		0
Практические работы		10
Лабораторные работы		0

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся научатся:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования в 1-4-х классах;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

Учащиеся получат возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-футболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях мини-футболом;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по мини-футболу.

Содержание программы дополнительного образования

Тестирование.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры.

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.
- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры.

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

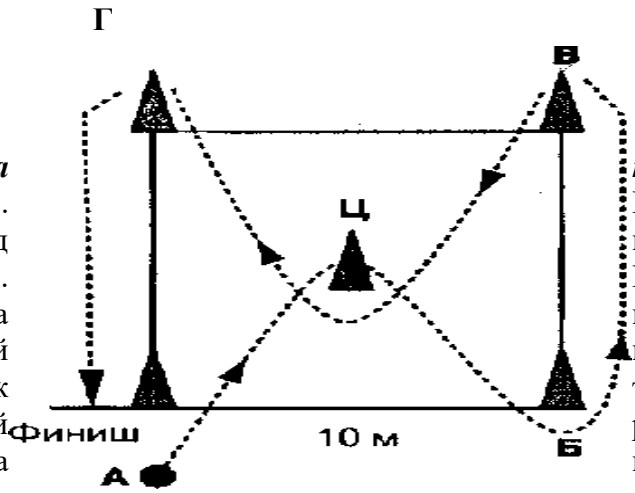
Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

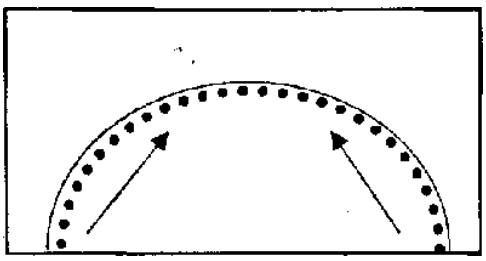
Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»



Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно [1] ---------- [1] туда

Бросок мяча в цель (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота **Д** шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота **(Е)** устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги **В** и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

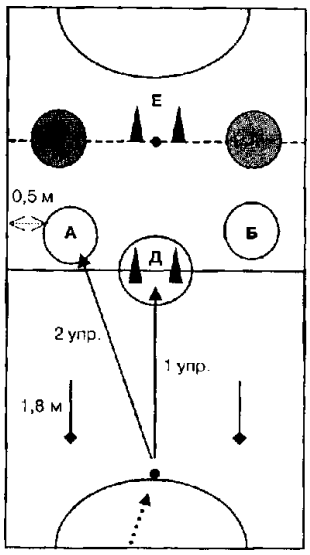


Рис. 5. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота **Д** и круги А и **Б.** А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота **Е** и круги **В** и **Г.** Удар производится по неподвижному мячу Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

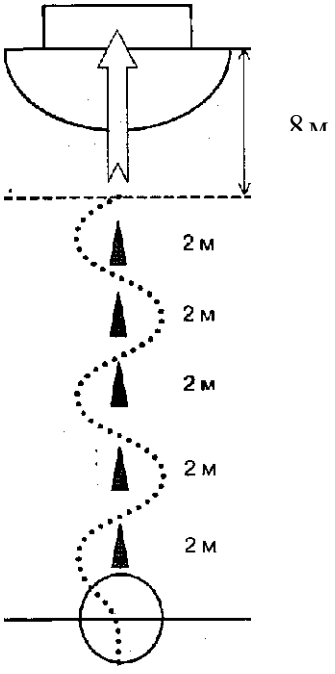


Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с учителем и врачом.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы включает в себя описание:

Нормативные требования для учащихся учебно-тренировочных групп

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	7	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	8	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	9	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	10	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	11	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м. (3 х10 м)	7	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	8	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	9	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	10	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	11	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
Прыжок в длину с места, см.	7	175	170	185	175	190	180
	8	185	175	195	180	200	185
	9	200	180	210	185	215	190
	10	210	185	220	190	225	195
	11	215	195	225	200	230	205
Бег 300 м, с	7	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	8	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	9	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	10	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	11	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	7	2	1	3	2	4	3
	8	3	2	4	3	5	4
	9	4	3	5	4	6	5
	10	5	4	6	5	7	6
	11	6	5	7	6	8	7

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	7	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	8	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	9	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	10	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	11	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	7	-	-	-	-	-	-
	8	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	9	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	10	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	11	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	7	10	6	11	7	12	8
	8	15	7	16	8	18	10
	9	20	11	22	13	25	15
	10	24	16	27	18	30	20
	11	28	19	31	22	35	25
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	7			2	1	3	2
	8	2	1	3	2	4	3
	9	3	2	4	3	5	4
	10	4	3	5	4	6	5
	11	5	4	6	5	7	6
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	7					+	+
	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Тематическое планирование минифутбол 1-4 классы

№	Содержание	Кол-во часов
1	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1
3	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	1
4	ОРУ техника нападений, игра	1
5	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	1
6	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1
7	Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1
8	Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1
9	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	1
11	Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1
12	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1
13	Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1
14	Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1
15	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
16	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
17	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1
18	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1
19	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
21	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1
22	ОРУ контрольная игра.	1
23	Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1
24	Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра	1
25	Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
26	Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1
28	Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1
29	Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1
30	Бег. ОРУ контрольная игра.	1
31	Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание	1
32	Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1
33	Бег. ОРУ игра по правилам.	1
34	Бег. ОРУ игра по правилам.	1
	Итого	**34**

Примечание:
*ПТБ - правило техники безопасности **ОРУ - общеразвивающие упражнения