


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Старозятцинская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Старозятцинская СОШ)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 Т.Н. Нечунаева
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
 Т.Н.Нечунаева
Приказ № 316
от «31» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»

(для обучающихся 8-10 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Максимов Сергей Николаевич
Педагог дополнительного образования

с. Старые Зятцы, 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини- футбол» **физкультурно-спортивной направленности**, разработана на основании нормативно – правовых документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Федеральный закон № 304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г.,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196),
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 30.09.2020 года,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Приказ № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР»,
 - Устав МБОУ Старозятцинской СОШ;
 - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения является базовой. Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность программы в том, что среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Мини - футбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп

мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Педагогическая целесообразность данной программы позволяет решить занятость свободного времени детей, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности, совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Отличительные особенности, новизна программы в том, что интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Мини- футбол позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система следующих **основных принципов спортивной подготовки:**

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач оздоровительного и личностного развития.

Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к футболу, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в

достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории заключается в том, что при реализации программы учитывается уровень развития обучающихся и развитие их познавательных способностей. Обучающиеся с достаточной степенью свободы и самостоятельности могут работать.

Таким образом, при реализации используется индивидуальная форма обучения, основанная на дифференцированном подходе (индивидуальный подход к каждому обучающемуся в объединении, исходя из их личностных качеств и степени подготовленности).

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-10 лет, стартового уровня образования. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя.

Сроки реализации программы: 1 год. Объем программы на весь период обучения – 144 часа.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Преемственность программы:

При составлении программы учитывались базовые знания и умения, сформированные у обучающихся при изучении курсов «Математика», «Окружающий мир», «Русский язык», «Физическая культура».

| Класс, возраст | Предмет школьного курса | Тема в школьной программе | Дополнительное образование |
|-----------------------|--------------------------------|--|---|
| 2-4класс | Математика | Счет, единицы измерения, связь умножения и деления, зависимость пропорциональных величин | Умение вести счет во время спортивных игр игровых партий, выполнения упражнений, умение делиться на равные по количеству команды. Умение переводить минуты в секунды, метры в километры. Умение составлять уравнения для подсчета пульса при разной |

| | | | |
|-----------|---------------------|---|---|
| 2-4 класс | Русский язык | Работа со словарями и энциклопедиями. Развитие речи, имена собственные, орфограммы. | Находить нужную информацию, владеть «спортивной» терминологией, соотносить их с определёнными жизненными ситуациями. Анализировать таблицы с целью поиска сведений об именах собственных, |
| 2-4 класс | Окружающий мир | Важнейшие правила гигиены. Первая медицинская помощь. | Формулировать основные правила гигиены. Знать правила оказания ПМП при ушибах, растяжениях и т.д. |
| 2-4класс | Физическая культура | Режим дня. ЗОЖ. Пищеварительная система Сердечно-сосудистая, дыхательная система. Опорно-двигательный аппарат. Дыхание и кровообращение. Виды термометров. | Обсуждать и формулировать правила здорового образа жизни и стараться его соблюдать. Знать влияние занятий физической культурой на основные системы организма. Знать название основных мышц человека. ЧСС. Актуализировать знания о лёгких и сердца. Обсуждать взаимосвязь дыхательной и кровеносной систем. Измерять температуру воздуха, воды, тела и фиксировать результат измерения. |
| 2-4 класс | Окружающий мир | Мир глазами исследователя Поселения, регионы, субъекты Российской Федерации. Природа и наша безопасность. | Уметь классифицировать районные, республиканские и российские соревнования. Характеризовать правила гигиены и различать факторы, укрепляющее здоровье и факторы, негативно влияющие. |

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

Форма обучения: очная

Форма занятий: групповая, фронтальная

Основные формы и методы обучения:

- теоретические;
- практические занятия – тренировочные занятия, игры,
- соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия;

Технологии обучения: личностно-ориентированная, здоровье сберегающая, игровая технология, технология сотрудничества, технология деятельностного подхода. Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

Цель данной программы:

- Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре - «Мини-футбол».

Задачи:

Образовательные: ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;

-формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в мини-футболе;

-изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

Развивающие: развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;

-обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

Воспитательные: прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Ожидаемый результат реализации программы. Проявление интереса к физкультурно – спортивной деятельности, понимание оздоровления и укрепления всего организма на занятиях мини- футбола; расширение физических способностей и волевых качеств. Средствами реализации программы курса является создание атмосферы заинтересованности каждого в работе всей группы.

Учебный план

| № | Название раздела, Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|------|--|------------------|------------|------------|-------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | | 10 | Выполнение контрольных тестов |
| 1.1. | Вводное занятие. История и пути развития современного мини-футбола. Техника безопасности | 4 | | 4 | Устный опрос, беседа |
| 1.2 | Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена. | 4 | | 4 | Устный опрос, беседа |
| 1.3. | Правила соревнований. | 2 | | 2 | наблюдение |
| 2 | Практические занятия | 5 | 129 | 134 | наблюдение |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 1 | 25 | 26 | Контрольные упражнения (тест) |

| | | | | | |
|--------|--|----|-----------|------------|-------------------------------|
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 30 | 31 | Контрольные упражнения (тест) |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | | 50 | 50 | Контрольные упражнения (тест) |
| 3.1 | Мини-футбол | | 50 | 50 | Контрольные упражнения (тест) |
| 4 | Учебно-тренировочные игры (соревнования) | 2 | 20 | 22 | наблюдение |
| 5 | Контрольные тесты | 1 | 4 | 5 | Выполнение контрольных тестов |
| Итого: | | 15 | 129 | 144 | |

Содержание учебного плана

Теория. Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-6 минут.

1. Вводное занятие - знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного мини-футбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие, мини-футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

3. Правила игры в мини-футбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикауляция.

Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

ПРАКТИКА: Общая физическая подготовка.

Теория - Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

Практика- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, вгорку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Теория - Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика- Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития

ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка - Мини-футбол.

Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полуплета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением

удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных

исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногами: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногами: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча».

Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Тактическая подготовка - Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае -

индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Тактика нападения Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого

прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия: Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д. Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

Планируемые результаты.

К концу реализации программы обучающиеся будут знать:

- влияние физических упражнений на организм для укрепления здоровья;
- разновидности подвижных и спортивных игр.

будут уметь:- играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;

- играть в мини - футбол, соблюдая правила;- проявлять активность в игре и упражнениях. У обучающихся будут развиты: - основные физические качества;
- интерес и мотивация к занятиям физической культуры.

Ожидаемый результат реализации программы.

В результате освоения программы у обучающихся сформируются:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность;
- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым.

Предметные результаты:

- мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта
- технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в мини-футбол по упрощённым и основным правилам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

Проговаривать последовательность действий, правил игры.

Работать по предложенному педагогу плану.

Познавательные:

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной игры всей группы.

Перерабатывать полученную информацию: потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Коммуникативные УУД:

Слушать и понимать речь других игроков.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им.

Учиться выполнять различные роли в команде (лидера, исполнителя, критика).

Анализировать свои и чужие ошибки и уважать соперника.

Выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг со сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика.

Календарно - учебный график

| Дата | № недели | Форма занятий | | |
|----------|----------|---------------|--------|----------|
| | | практика | теория | контроль |
| сентябрь | 1 | | Т | К |
| | 2 | | Т | |
| | 3 | П | | К |
| | 4 | П | | |
| октябрь | 1 | | Т | |
| | 2 | П | Т | |
| | 3 | П | | |
| | 4 | П | | |
| ноябрь | 1 | П | | |
| | 2 | П | | |
| | 3 | П | | К |
| | 4 | П | | |
| декабрь | 1 | | Т | |
| | 2 | П | | |
| | 3 | П | | |
| | 4 | П | | |
| январь | 1 | П | Т | |
| | 2 | П | | |
| | 3 | П | | |
| | 4 | П | | |
| февраль | 1 | П | | |
| | 2 | П | | |
| | 3 | П | | |
| | 4 | П | | |
| март | 1 | П | Т | |
| | 2 | П | | |
| | 3 | П | | |
| | 4 | П | | |

| | | | | |
|-------------|--------------|-------|------|-----|
| апрель | 1 | П | Т | |
| | 2 | П | | |
| | 3 | П | | |
| | 4 | П | Т | |
| май | 1 | | Т | |
| | 2 | П | | К |
| | 3 | П | | К |
| | 4 | П | | |
| Итого: 36 ч | 36 недели | П-134 | Т-10 | К-5 |

Условия для реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы необходимо выполнение ряда условий: соответствующее место проведения (спортзал, площадка на улице, стадион) с необходимым оборудованием и инвентарем (мячи теннисные – 20 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; мячи игровые 5 шт., мячи мягкие - 10 шт., конусы-ограничители-10 шт., скакалки - 10 шт.)

Рабочая программа воспитания.

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Направления работы:

-спортивно-оздоровительное, трудовое, гражданско-патриотическое, работа с родителями, развитие самоуправления.

Результаты работы:

- повышение спортивного мастерства и отношения к собственному здоровью;
- стремление к гуманным поступкам;
- повышение нравственного, патриотического гражданского сознания;
- способность к сотрудничеству, трудолюбию, самостоятельности

Участие в мероприятиях по воспитательной работе

| № | Название мероприятий | сроки проведения |
|---|----------------------|------------------|
|---|----------------------|------------------|

| | | |
|---|--|-------------------|
| 1 | Осенний кросс. Эстафета | сентябрь |
| 2 | Футбол, соревнование | Сентябрь- октябрь |
| 3 | Беседа о великих спортсменах Удмуртии и России, об олимпийском движении в мире | в течение года |
| 4 | Соревнования по мини футболу | декабрь |
| 5 | Весенний кросс | май |

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы

Вопросы теста: Мини-футбол

- 1. Какая страна является родиной футбола?** а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
- 2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?**
а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945
- 3. Мировые первенства по футболу проводятся:**
а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года
- 4. Переведи название игры «нога» и «мяч» -**
- 5. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?**
а) назначают дополнительное время
б) выбирают по считалке

6. Как называется штрафной удар в футболе:

1 - фол 2 - пенальти 3 - тайм-аут

7. Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?

а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

8. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

9. Продолжительность игры в мини-футбол? а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут

10. Что означает слово «футбол».

а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой

Критерии оценивания при промежуточном срезе знаний по каждому тесту.

Высокий - обучающийся ответил на все 9-10 вопросов

Средний - ответил на 7 вопросов

Низкий - ответил на 5 и менее вопросов

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

Нормативы по физическому развитию

| Нормативы бега на 30 метров, с высокого старта | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 класс | 6,1 | 6,9 | 7,0 | 6,6 | 7,4 | 7,5 |
| 2 класс | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 3 класс | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| 4 класс | 5,6 | 6,0 | 6,3 | 5,7 | 6,3 | 7,0 |

НОРМАТИВЫ ДЛЯ 3 КЛАССА

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики | мальчики | мальчики | девочки | девочки | девочки |
| | | оценка | оценка | оценка | оценка | оценка | оценка |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |

| | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Челночный бег 3*10м | секунд | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| Прыжок в длину с места | см | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| Подтягивание на перекладине | кол-во раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Отжимания от пола | кол-во раз | 15 | 10 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| Приседания за 1 минуту | кол-во раз | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге) | кол-во раз | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| Прыжки на скакалке, за 1 минуту | кол-во раз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |

4 класс

| Норматив | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 |
| 1000 метров | 5 м 50 с | 6 м 10 с | 6 м 50 с | 5 м 00 с | 5 м 30 с | 6 м 00 с |

Примечание* Нормативы могут отличаться в зависимости от учебного заведения. Отличия могут доходить до +10 секунд. Для учеников 1-3 класса общеобразовательной школы нормативом бега на 1000 метров является преодоление дистанции без учета времени

Методическое обеспечение программы

| № | Тема раздела | Приёмы, методы | Техническое оснащение дидактический материал |
|----------|---|---|---|
| 1 | Введение. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. | Беседа, теория - устный опрос; обсуждения, интегрированные формы. | Презентации, Видео материалы Схемы, спортивный инвентарь |
| 2 | Основы спортивной тренировки, режим и личная | Беседа. Игровая. Словесный, | Видео материалы |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена.</p> | <p>практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный</p> | <p>Схемы, спортивный инвентарь</p> |
| 3 | <p>Правила игры в мини-футбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях.</p> | <p>Индивидуальная практика, показ, обсуждения, тест</p> | <p>Видео материалы инструкции, спортивный инвентарь,</p> |
| 4 | <p>Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения</p> | <p>Тренировочные упражнения учебная игра</p> | <p>спортивный материал и инвентарь</p> |
| 5 | <p><u>Практика-</u> Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно</p> | <p>инструктаж, индивид беседа, опрос, обсуждение, учебная игра,</p> | <p>спортивный материал и инвентарь</p> |

| | | | |
|---|---|--------------------------------|--|
| | зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Тренировочные игры – тактика защиты. | тест | |
| 6 | Учебно-тренировочные игры (соревнования) Контрольные испытания. | Выполнения тестов и упражнений | Видео материалы Схемы, спортивный инвентарь |

Литература:

Футбол

1. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.

2. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

3. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков

интернет- ресурсы

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://football-match24>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://volley.ru/>

<https://minsport.gov.ru/>

