

# Пояснительная записка

Рабочая программа «Мини-футбол» для групп 1-4 класса 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 высокой 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 учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

# Актуальность

Важнейшее место в педагогическом процессе занимают программы, методы, средства физической культуры. Разнообразие физических упражнений, подвижных и спортивных игр, проведение эстафет, соревнований и использование их в работе с детьми и подростками, позволяет значительно расширить диапазон их знаний, умений, навыков по учебной дисциплине; повысить работоспособность, способствовать успешной социальной адаптации в обществе.

# Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.Обучение школьников игре в мини-футбол

* педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико- тактических приемов игры.

# Цели:

* 1. Оздоровление детей средствами специальной и общефизической подготовки.
  2. Формирование физических навыков в процессе занятий футбола и мини- футбола.
  3. Приобретение желания к систематическим занятиям физическими упражнениями.

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.

# Задачи:

1. Закаливание детей;
2. Содействие гармоничному развитию личности;
3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся; 4.Привитие навыков здорового образа жизни;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
5. Обучение двигательным навыкам и умениям;
6. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе мини-футбола;
7. Развитие двигательных умений и навыков;
8. Умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
9. Игра в мини-футбол с применением изученных тактических приемов.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

1. укрепление здоровья;
2. развитие коммуникативных компетенций.

**Организация работы** Направленность программы – спортивно-оздоровительная. Количество обучающихся: 15

Возраст детей – 7-11 лет

Сроки реализации программы – один год. Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 3,50 час в неделю.

# Прогнозируемые результаты:

**Умения:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
3. Улучшение результатов тестирования в конце учебного года по основным силовым показателям.
4. Прирост физических показателей

К концу года

***Учащиеся должны знать*** и иметь представление:

1.об особенностях зарождения, истории мини-футбола; 2.о физических качествах и правилах их тестирования;

1. основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини- футболом и правила его предупреждения;
2. основы судейства игры мини-футбол.

## Учащиеся должны уметь:

1.выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом; 2.владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

1. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
2. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

# Содержание программы

Требования к занятиям: обеспечение индивидуального подхода к учащимся с учетом их физического развития, двигательной работоспособности, достижение высокой моторной плотности. При организации занятий по мини футболу следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, правила безопасности занятий.

Занятия состоят из теоретической и практической частей, но чаще бывают полностью практическими, направленными на отработку тех или иных приемов, специальных упражнений, техники, тактики. Это обусловлено спортивно-оздоровительной направленностью курса.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных физических способностей учащихся.

Основная задача ***подготовительного периода*** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60- 65%времени от каждого занятия; технической подготовке —25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, футбол. Этап предсоревновательные подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

***Соревновательный период*** начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях.

Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств,

приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях

— индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей ***переходного периода*** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется

в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, основы физической подготовки (ОРУ), специальная подготовка и примерные показатели физической подготовленности.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения. При этом следует акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной цели.

Основная форма – учебно-тренировочное занятие, наряду с ней используются теоретические занятия, урок-игра, соревнования.

На занятиях используются три формы организации познавательной деятельности учащихся –фронтальная, индивидуальная и групповая.

# 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 условиемсамоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с учителем и врачом.

# Методическое обеспечение

Занятия характеризуются сочетанием разнообразных методов обучения: 1.Словесные (рассказ, объяснение, беседа)

2.Наблюдение 3.Круговая тренировка 4.Репродуктивный 5.Игры, соревнования

1. Выполнения заданий по образцу
2. Наглядные методы (демонстрация, показ)

## Формы контроля:

* сдача нормативов;
* результативность товарищеских игр и соревнований.

## Техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал
2. Дидактические материалы: футбольные мячи, стойки, свисток, футбольные ворота.
3. Методические материалы: таблицы, учебные карточки, учебники по физической

культуре, протоколы.

**Календарно-тематический план**

**для секции мини-футбол на 2018-2019 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уро**  **ка** | **Темазанятия** | **Элементысодержания** | **Количес тво**  **часов** |
| 1Прав | ила1.Размеры площад | ки  2.Основные ошибки 3.Техника безопасности 4.Правила игры | 1 |
| 2Техн | ика ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу | 1. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения 3. Обучение ударам средней частью подъёма. 4. Играбезвратарей. | 2 |
| 3-4Тех | ника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу | 1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения 3. Совершенствование ударов средней частью подъёма. 4. Обучение ударам внутренней частью подошвы. 5. Играбезвратарей. | 4 |
| 5Техн | ика ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу | 1. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 2. Обучение отбору мяча с выбыванием. 3.Обучение отбору мяча с выпадом.   4.Играбезвратарей. | 2 |
| 6Техн | ика ведения остановки и отбора мяча. Техника  ударов по мячу | 1.Совершенствование отбора мяча с выпадом. 2.Обучениеотборамячаподкатом.  3.Обучениеударувнутреннейсторонойстопы 4.Обучениеостановкевнутреннейсторонойстопы | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5.Игра без вратарей |  |
| 7Техн | ика игры вратаря | 1. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком) 2. Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. 3.Обучение броску мяча на точность   4.Игра с вратарями | 2 |
| 8Техн | ика игры вратаря | 1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. 2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 3. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 4. Игра с вратарями | 2 |
| 9-11Оп | ределение  уровня скоростно- силовой под. | 1.Бег 30 м. 2.Прыжок в длину.  3.Метание 5 теннисных мячей на точность. 4.Бег 200 м.  5.Удар футбольног омяча. 6.Выбрасывание футбольного мяча   1. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 х 1,2 м) с 6 м. 2. Игра с вратарями | 6 |
| 12Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техникаударовпом  ячу. | 1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3.Подвижнаяигра с элементами футбола 4.Игра с вратарями | 2 |
| 13Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техникаударовпом  ячу. | 1.Обучение ударам средней частью подъёма. 2.Совершенствование остановки мяча подошвой. 3.Подвижная игра с элементами футбола. | 2 |
| 14Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3.Игра с вратарями | 2 |
| 15Раз | витие  скоростно-силовых | 1. Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 3.Учебная игра. |  |
| 16Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. 3. Игра с вратарями | 2 |
| 17Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3.Игра с вратарями. | 2 |
| 18Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. 2. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями | 2 |
| 19Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча зигзагами. 3.Подвижная игра с элементами футбола. 4.Учебная игра. | 2 |
| 20Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов  помячу. | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу. 2. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. 3. Учебная игра. | 2 |
| 21Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. 3. Учебная игра | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | мячу. |  |  |
| 22Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку 2. Учебная игра | 2 |
| 23Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1.Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2.Обучение остановкам и передачам внутренней  стороной стопы.   1. Подвижная игра с элементами футбола 2. Учебная игра. | 2 |
| 24Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. 3. Обучение вбрасыванию мяча. 4.Учебнаяи гра. | 2 |
| 25Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1.Совершенствование отбора мяча выпадом. 2.Совершенствование отбора мяча подкатом 3.Учебная игра. | 2 |
| 26Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3.Учебная игра. | 2 |
| 27Раз | витие  скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.  Техника ударов по мячу. | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма. 4. Учебная игра | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техника ударов по мячу. | 1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя   толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.   1. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. 2. Учебная игра. | 2 |
| 29Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техника ударов по мячу. | 1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. 3. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола. | 2 |
| 30Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техникаударовпом  ячу. | 1. Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3.Учебнаяигра. | 2 |
| 31Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техника ударов по  мячу. | 1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. 3. Подвижная игра с элементами футбола. | 2 |
| 32Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техника ударов по мячу. | 1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. 3. Учебная игра | 2 |
| 33Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техника ударов по мячу. | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3.Совершенствование ударов средней частью   подъёма по катящемуся навстречу мячу.  4.Учебная игра | 2 |
| 34Раз | витие  быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча.  Техника ударов по | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола 3. Учебная игра. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | мячу. |  |  |