

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ ЦО №548  
Е.Л.Рачевский  
Приказ № 90/1  
от «16» февраля 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
СЕКЦИЯ «МИНИФУТБОЛ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень программы:* ознакомительный

*Возраст учащихся:* учащиеся 1-4 классов ГАОУ ЦО №548

*Срок реализации:* 4 года (152 часа)

*Автор-составитель:*

Дудников Сергей Васильевич,

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

### Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься мини-футболом решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

### Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

### Цель 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. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Группа/категория учащихся 1-4 классы ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий групповая, 1 раз в неделю по 1 часу

Срок реализации программы 4 года (152 часа)

Планируемые результаты

Дети познакомятся с 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 должны уметь:

- 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.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебный (тематический) план 1-4 года обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации (контроля)</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	15 мин	30 мин	
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1	15 мин	30 мин	
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	1	15 мин	30 мин	
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	1	15 мин	30 мин	
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	1	15 мин	30 мин	
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1	15 мин	30 мин	
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1	15 мин	30 мин	
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1	15 мин	30 мин	
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1	15 мин	30 мин	

10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	1	15 мин	30 мин	
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1	15 мин	30 мин	
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1	15 мин	30 мин	
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1	15 мин	30 мин	
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1	15 мин	30 мин	
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1	15 мин	30 мин	
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1	15 мин	30 мин	
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и 1 остановок мяча, игра.	1	15 мин	30 мин	
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1	15 мин	30 мин	
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1	15 мин	30 мин	
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	15 мин	30 мин	
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1	15 мин	30 мин	
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	15 мин	30 мин	
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие	1	15 мин	30 мин	

	координационных способностей. Игра.				
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1	15 мин	30 мин	
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1	15 мин	30 мин	
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1	15 мин	30 мин	
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1	15 мин	30 мин	
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1	15 мин	30 мин	
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1	15 мин	30 мин	
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	1	15 мин	30 мин	
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1	15 мин	30 мин	
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1	15 мин	30 мин	
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	6	15 мин	30 мин	
	Итого:	38	9,5	28,5	

### *Содержание учебного (тематического) плана*

Тестирование. 3 часов

Общая и специальная физическая подготовка. 7 часов

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. 18 часов

- 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. 3 часов

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. 3 часов

## ***Календарный учебный график***

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

### ***Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы***

школьные соревнования в 1-4-х классах;

***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.

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.

### ***Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы***

Материально-технические условия

- школьный спортзал ГАОУ ЦО «Царицыно» №548;
- спортивная форма - майка, трусы, гетры, манишки 2 –х цветов;
- футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т.д;
- Занятия будут проводиться в школьном малом спортивном зале и на открытой спортивной площадке прилегающей к территории школы;
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
- Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость соответствует норме.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### ***Список использованной литературы:***

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А. Васильков «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.