

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР № 2 «СФЕРА»**

Р.П. СЕННОЙ ВОЛЬСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета МАОУ
«Образовательный центр № 2
«Сфера» р.п. Сенной»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Образовательный центр №
2 «Сфера» р.п. Сенной»

_____ О.В. Мурашова

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Приказ № 353
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Юный физкультурник»**

Класс 5-7

Руководитель Ершов И.П.

Количество часов за год: 68 в неделю: 2

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу 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 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. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределению учебно-тренировочного материала для работы по мини-футболу на 68 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини - футбол.

Цели: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в мини-футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

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 в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в районных и зональных соревнованиях.

Содержание дополнительной образовательной программы по мини-футболу

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным

мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Соревнования.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план по мини - футболу

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Техническая подготовка	15	1	14
3.	Тактическая подготовка	10	1	9
4.	Общая физическая подготовка	10	1	9
5.	Специальная физическая подготовка	13	1	12
6.	Игровая подготовка	15	-	15
7	Соревнования	2	-	2
8.	Итоговое занятие Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	ИТОГО:	68	5	63

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-8	9-11	12-15
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1

2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. 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 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.

Календарно-тематическое планирование по мини - футболу

№ п/п	Тема	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Физическая культура и спорт в России.		

2	Развитие футбола в России.		
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.		
4	Правила игры в футбол.		
5	Общеразвивающие упражнения без предметов.		
6	Упражнения с набивным мячом.		
7	Акробатические упражнения.		
8	Упражнение в висах и упорах.		
9	Легкоатлетические упражнения.		
10	Подвижные игры и эстафеты.		
11	Специальные упражнения для развития быстроты.		
12	Специальные упражнения для развития ловкости.		
13	Техника игры в футбол.		
14	Прямой и резаный удар по мячу.		
15	Точность удара.		
16	Бег. ОРУ, совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		
17	Техника передвижения.		
18	Тестирование. ОРУ, техника нападений. Игра.		
19	Удары по мячу ногой.		
20	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника нападений		
21	Удары по мячу головой.		
22	ОРУ, техника нападений, игра		
23	Остановка мяча.		

24	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника нападений, игра		
25	Ведение мяча.		
26	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защиты, игра.		
27	Обманные движения.		
28	Бег. ОРУ, специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.		
29	Отбор мяча.		
30	Бег. ОРУ, техника защиты, игра.		
31	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		
32	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.		
33	Техника игры вратаря.		
34	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.		
35	Тактика игры в футбол.		
36	Бег. ОРУ, специальные упражнения, эстафеты, игра.		
37	Упражнения для развития умения «видеть поле».		
38	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.		
39	Тактика нападения.		
40	Бег. ОРУ, техника ударов по мячу. Игра		

41	Индивидуальные действия с мячом.		
42	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
43	Групповые действия с мячом.		
44	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
45	Тактика защиты.		
46	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
47	Групповые действия защиты.		
48	Тактика вратаря.		
49	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.		
50	Тренировочная игра.		
51	Бег. ОРУ, специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.		
52	ОРУ, контрольная игра.		
53	Бег. ОРУ, специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.		
54	ОРУ, контрольная игра.		
55	Бег. ОРУ, специальные упражнения,		

	развитие координационных способностей. Игра.		
56	Бег. ОРУ, специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.		
57	Бег. ОРУ, специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.		
58	Бег. ОРУ, специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.		
59	ТБ на занятиях, контрольная игра.		
60	Бег. ОРУ, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.		
61	Бег. ОРУ, освоение тактики игры, игра « снайперы»		
62	Бег. ОРУ, контрольная игра.		
63	Бег. ОРУ, специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.		
64	Бег. ОРУ, игра по упрощенным правилам.		
65	Бег. ОРУ, игра по правилам.		
66	Бег. ОРУ, игра по правилам.		
67	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.		
68	Бег. ОРУ, игра по правилам.		