

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании педагогического
совета от «18» сентября 2019 г.
Протокол № 12



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивного
направления «Мини-футбол 2»

возраст обучающихся 9-10 лет
срок реализации программы – 7 месяцев

на 2019-2020 учебный год

Автор-составитель:
Щипцов Александр Александрович,
учитель физической культуры

Г. Энгельс, 2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. Оздоровительные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение способам овладения различными элементами игры в мини-футбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по мини-футболу.

3. Воспитательные задачи:

- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Ожидаемые результаты освоения программы:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в мини-футбол.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Режим занятий: программа рассчитана на 56 часов, 2 раза в неделю.
Продолжительность занятий 45 минут.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Техническая подготовка	33			Игра
1	Различные способы перемещения			1	
2	Удары по мячу ногой с места			1	
3	Удары по мячу ногой в движении			1	
4	Удары по мячу ногой с лета			1	
5	Удары по мячу головой			1	
6	Обработка катящегося мяча			1	
7	Обработка летящего мяча			1	
8	Ведение мяча по прямой			1	
9	Обманные движения (финты)			1	
10	Обводка стоек			1	
11	Прием мяча на месте (на короткое расстояние)			1	
12	Прием мяча на месте (на среднее расстояние)			1	
13	Прием мяча на месте (на длинное расстояние)			1	
14	Прием мяча в движении (на короткое расстояние)			1	
15	Прием мяча в движении (на среднее расстояние)			1	
16	Прием мяча в движении (на длинное расстояние)			1	
17	Ведение мяча с изменением направления			1	
18	Ведение мяча с изменением скорости			1	
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости			1	
20	Отбор мяча			1	
21	Обводка стоек			1	
22	Прием и передача мяча на месте (на короткое расстояние)			1	
23	Прием и передача мяча на месте (на среднее расстояние)			1	
24	Прием и передача мяча на месте (на длинное расстояние)			1	
25	Прием и передача мяча в движении (на короткое расстояние)			1	
26	Прием и передача мяча в движении (на среднее расстояние)			1	
27	Прием и передача мяча в движении (на длинное расстояние)			1	
28	Удары после приема по мячу ногой			1	
29	Удары после приема по мячу ногой в движении			1	

30	Удары после приема по мячу ногой с лета			1	
31	Удары после приема по мячу различным способом			1	
32	Удары по мячу ногой с места (штрафной удар)			1	
33	Удары по мячу ногой в движении (свободный удар)			1	
2	Тактическая подготовка	8			Самостоятельная работа
34	Тактика игры в атаке		1		
35	Тактика игры в атаке		1		
36	Тактика игры в обороне		1		
37	Тактика игры в обороне		1		
38	Тактика игры вратаря		1		
39	Тактика игры в полузащите		1		
40	Тактика игры в полузащите		1		
41	Тактика игры вратаря		1		
3	Общая физическая подготовка	10			Игра
42	Скоростно-силовые упражнения			1	
43	Упражнения на тренажерах			1	
44	Беговые упражнения			1	
45	Беговые упражнения			1	
46	Упражнения с мячами			1	
47	Упражнения с мячами			1	
48	Упражнения в парах			1	
49	Прыжковые упражнения			1	
50	Прыжковые упражнения			1	
51	Силовые упражнения			1	
4	Специальная физическая подготовка	3			Самостоятельная работа
52	Скоростная подготовка			1	
53	Силовая подготовка			1	
54	Скоростно-силовая подготовка			1	
5	Соревнования	2			Игра
55	Соревнования (Новогодний турнир)			1	
56	Соревнования (Новогодний турнир)			1	

3. Содержание изучаемого курса.

1. Техническая подготовка.

Практика. Ведение мяча, удары по мячу с места и в движении, приемы и передачи мяча на месте и в движении, отбор мяча.

2. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика игры в атаке и в обороне, тактика игры в полузащите, тактика игры вратаря.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Скоростно-силовые упражнения, беговые упражнения, упражнения на тренажерах, прыжковые и силовые упражнения, упражнения с мячами и в парах.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Скоростная подготовка, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка.

5. Соревнования.

Практика. Новогодний турнир по мини-футболу.

4. Методическое обеспечение

Спортивный зал, где проходят занятия, соответствует минимальным требованиям игры в мини-футбол 25X14 метров, в зале присутствуют мини-футбольные ворота по размеру 3X2 метра, что соответствует правилам игры. На тренировке учащиеся занимаются мини-футбольными мячами. В наличии имеются "конусы", зеленые и красные накидки.

5. Список литературы

- 1 Мини-футбол (программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 2 Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
- 3 Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
- 4 Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000.-255 с.
- 5 Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол—игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
- 6 Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2012.- 86 стр. (Библиотечка тренера)