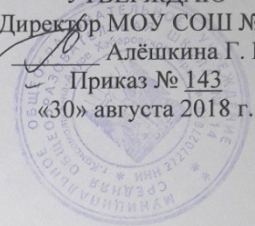


Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по ВР
Косарева Е. И.
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 14
Алёшкина Г. М.
Приказ № 143
«30» августа 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»
для обучающихся 7 – 10 лет
Срок реализации 1год

Автор – составитель:
Зуев Владислав Алексеевич
Учитель физической культуры
МОУ СОШ № 14

г. Комсомольск на Амуре
2018

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, закалывающих 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;
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 том числе мини-футбола;
8. Развитие двигательных умений и навыков;
9. Умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. 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;
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.

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. Рекомендуются ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля 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
6. Выполнения заданий по образцу
7. 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.**

№ урока	Тема занятия	Элементы содержания	Количество часов
1	Правила	1. Размеры площадки 2. Основные ошибки 3. Техника безопасности 4. Правила игры	1
2	Техника 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. Игра без вратарей.	2
3-4	Техника 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. Игра без вратарей.	4
5	Техника 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. Игра без вратарей.	2
6	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1. Совершенствование отбора мяча с выпадом. 2. Обучение отбору мяча подкатом. 3. Обучение удару внутренней стороной стопы 4. Обучение остановке внутренней стороной стопы	2

		5. Игра без вратарей	
7	Техника игры вратаря	<ol style="list-style-type: none"> 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
8	Техника игры вратаря	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение приёму 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
9-11	Определение уровня скоростно-силовой под.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 м. 2. Прыжок в длину. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность. 4. Бег 200 м. 5. Удар футбольного мяча. 6. Выбрасывание футбольного мяча 7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. 8. Игра с вратарями 	6
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола 4. Игра с вратарями 	2
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 	2
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями 	2
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	
16	Развитие 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
17	Развитие 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
18	Развитие 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
19	Развитие 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
20	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	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
21	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	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.		
22	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку 2. Учебная игра 	2
23	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра с элементами футбола 4. Учебная игра. 	2
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. 3. Обучение вбрасыванию мяча. 4. Учебная игра. 	2
25	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отбора мяча выпадом. 2. Совершенствование отбора мяча подкатом 3. Учебная игра. 	2
26	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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
27	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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

28	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. 3. Учебная игра. 	2
29	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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
30	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. 	2
31	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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
32	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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
33	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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
34	Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 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.		
--	-------	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575842

Владелец Алёшкина Галина Матвеевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022