

Министерство образования и науки Калужской области
Отдел образования администрации МР «Сухиничский район»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Стрельненская основная школа»
с. Стрельна Сухиничского района Калужской области

Принята на заседании педагогического совета
От «30» августа 2019 г
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МКОУ «Стрельненская основная школа»
(Колган Т.П.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Глухова Наталья Евгеньевна,
учитель физической культуры

город Сухиничи Калужской области 2019 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала. Минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Группа занимающихся в кружке мини-футбола состоит из ребят 5-8 классов. разновозрастная

Количество занимающихся в возрастной группе 15 человек.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю для 5, 6, 7 и 8 классов, 17 часа в год.

Весь учебной 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.

Цель обучения — формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а также гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением следующих задач:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) дальнейшее совершенствования всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- 3) совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- 4) совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- 5) определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- 6) усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;
- 7) совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в мини-футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с группами, мячи должны быть уменьшенного размера и массы. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы физического воспитания, большую её значимость для всестороннего и гармоничного развития личности. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества, свойственные человеку.

Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, в соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Данная рабочая программа направлена на формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Основными специфическими средствами мини-футбола являются:

- тактика игры в мини-футбол
- техника игры
- тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразное для использования ведения мяча, выбор способа и направления в ведении. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты, в зависимости от игровой ситуации.

Актуальность программы:

Способствовать физическому и духовному воспитанию подрастающего поколения, развивать навыки работы в коллективе. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных группах и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс, необходимых футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Этапы обучения:

Цель программы - создать условия:

- для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка;
- развития физических способностей: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- применения различных форм практических занятий, помогающих гармонично развивать навыки игры в мини-футбол
- для формирования нравственно-личностных качеств занимающихся.

Для контроля за развитием физических качеств занимающихся, а также за уровнем их технической подготовки, не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		13	14	15
1	Бег 30 м. (с.)	5,1	4,8	4,5
2	Бег 400 м. (с.)	-	69	66
3	Прыжок в длину с места (см.)	180	200	210
4	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	5,9	5,5	5,1
5	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	44	58	60
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	25	30
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попадания)	3	4	6
8	Ведение мяча с обводкой стоя и удар по воротам (с.)	10,0	9,7	9,1
9	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	11	13	15

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 занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

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

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико-техническими приемами мини-футбола; 3. знать основы судейства.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	
1	История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	0	
2	Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола Общая физическая подготовка (ОФП)	1	1	0	
3	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Различные виды бега.	1	0	1	
4	Упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.	1	0	1	
5	Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Двусторонние игры.	1	0	1	
6	Общая физическая подготовка (ОФП). Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча.	1	0	1	
7	Специальная физическая подготовка (СФП) Удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.	1	0	1	
8	Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	1	0	1	
9	Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.	1	0	1	
10	Перемещение по футбольному полю, площадке. Учебная игра	1	0	1	
11	Выполнение технических приемов в игровых условиях. Учебная игра	1	0	1	
12	Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Учебная игра	1	0	1	
13	Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция) Учебная игра	1	0	1	
14	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	1	1	0	
15	Специальная физическая подготовка (СФП) Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Учебная игра	1	0	1	
16	Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Учебная игра	1	0	1	
17	Общая физическая подготовка (ОФП). Игры между командами.	1	0	1	

Календарно тематический учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Название раздела, темы	Место проведения	Формы контроля
1			14.40 15.20	Т	1	История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Спортзал	
2			14.40 15.20	Т	1	Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола. Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортзал	
3			14.40 15.20	П	1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Различные виды бега.	Спортзал	
4			14.40 15.20	П	1	Упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.	Спортзал	
5			14.40 15.20	П	1	Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Двусторонние игры.	Спортзал	
6			14.40 15.20	П	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча.	Спортзал	
7			14.40 15.20	П	1	Специальная физическая подготовка (СФП). Удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.	Спортзал	
8			14.40 15.20	П	1	Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	Спортзал	
9			14.40 15.20	П	1	Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.	Спортзал	
10			14.40 15.20	П	1	Перемещение по футбольному полю, площадке. Учебная игра	Спортзал	
11			14.40 15.20	П	1	Выполнение технических приемов в игровых условиях. Учебная игра	Спортзал	
12			14.40 15.20	П	1	Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Учебная игра	Спортзал	
13			14.40 15.20	П	1	Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция) Учебная игра	Спортзал	
14			14.40 15.20	Т	1	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	Спортзал	
15			14.40 15.20	П	1	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Учебная игра	Спортзал	
16			14.40 15.20	П	1	Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Учебная игра	Спортзал	
17			14.40 15.20	П	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Игры между командами.	Спортзал	

Т - ТЕОРИЯ П - ПРАКТИКА

УМК:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.