

Отдел образования администрации МО «Полесский городской округ»
Калининградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Залесовская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « 24 » 08 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Залесовская СОШ»
Акимов В.М.
« 24 » 08 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Клюев Евгений Александрович
учитель физкультуры

п. Залесье, 2021

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, 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 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. Наше образовательное учреждение, МБОУ «Залесовская СОШ» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 72 часа .

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ -3242).
6. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ -3564).
7. Устав МБОУ «Залесовская СОШ».

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития.

Новизна данной программы. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, также она обращена как к самым простым, так и к сложным подросткам.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Практическая значимость. На мой взгляд, практическая значимость программы в том, что можно, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества! Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно игру в мини-футбол.

Адресат программы. Настоящая программа адресована учащимся 7-11 классов, продолжающим обучение мини-футболу (базовый уровень).

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 15-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Цели и задачи

Всестороннее развитие 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 в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	20	-	20
4.	Тактическая подготовка	18	3	15
5.	Общая физическая подготовка	5	-	5

6.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
7.	Игровая подготовка	9	-	9
8.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	-	2
	ИТОГО:	72	7	65

Содержание

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

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. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Бег 30 м с высококого старта, с		,4	,2	,0	,8	,6	,4	,2	,9	,8	,7
		,5	,4	,2	,0	,9	,8	,7	,6	,5	,3
Бег 300 м, с		6,0	4,0	2,0	0,0	8,0					
		8,4	6,2	4,2	2,0	1,0					
Челночный бег, 3*10 м, с		,5	,3	,0	,8	,6	,5	,3	,0	,6	,4
		0,1	,7	,5	,3	,1	,0	,0	,8	,6	,6
6-минутный бег, м						150	200	200	300	350	400
						50	000	050	100	100	200
Прыжок в высоту с места, см		8	2	6	0	8	3	7	0	4	8
		5	9	2	4	6	8	0	2	4	8
Прыжок в длину с места, см		50	60	70	78	85	90	94	97	00	20
		30	35	40	45	50	55	60	65	70	90
Метание набивного мяча (1 кг), м		,0	,3	,8	,2	,8	,2	,6	,0	,4	,8
		,4	,8	,2	,6	,8	,2	,6	,0	,4	,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз											0
Отжиман					0	5					

Методическое обеспечение

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочное занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в мини-футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении игре в мини-футбол представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Удары по воротам.
3. Обводка игрока, финты.
4. Нападающий удар, пас.
5. Групповой отбор.
6. Разновидность паса.
7. Специальные элементы и обманные действия.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
5. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
6. Калинин АЛ. Игра защитников М., ФиС, 1967.
7. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978 . Качанин Л. Тренировка футболистов 1984.
9. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.
10. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
11. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.

Литература для обучающихся:

1. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
2. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.