

Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 им. Г.М Дуба
станции Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №4
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №4

«30» августа 2019г

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

Мини-футбол

Уровень программы ознакомительный _____
Срок реализации: 1 год _____
Возрастная категория: 10-14 лет _____
Форма обучения: очная _____
Вид программы: модифицированная _____
Программа реализуется на бюджетной основе _____
ID – Программы в Навигаторе _____

Автор-составитель: Бугаева Диана Юрьевна
педагог дополнительного образования

ст. Крыловская
2019 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» является программой физкультурно-спортивной **направленности**, которая содействует улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечивает нормальное физическое развитие растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальность общеразвивающей программы «Мини-футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Отличительная особенность в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные.

Адресат программы

Программа рассчитана на учеников 5-8 классов в возрасте 10-14 лет.

Срок обучения и режим занятий

Программа составлена на 1 год, количество часов – 36, занятие проводится 1 раза в неделю.

Особенностью организации образовательного процесса являются групповые занятия, которые посещают дети разного возраста, в связи с малочисленностью детей в учебном учреждении. В процессе чего дети не только перенимают опыт у взрослых сверстников, но и в более раннем возрасте развивают свои технико-тактические умения и навыки.

Уровень программы - ознакомительный. Данная программа направлена на приобретение учащимися необходимых знаний, умений,

навыков для самостоятельного использования физических упражнений с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Форма обучения – очная.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Обучение игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей, обучающихся средствами мини-футбола. Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в мини-футбол;
- научить техническим и тактическим действиям игры в мини-футбол;
- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов.		
		Всего часов.	Теория.	Практика.
1	Развитие навыков в футболе.	10	1	9
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. Отработка штрафных ударов. Игра.	1	0.5	0.5
2	Отработка угловых. Игра. Правила игры.	1	0.5	0.5
3	Игры в тройках. Круговая тренировка. Игра.	1		1
4	Тактические действия. Игра.	1		1
5	Подготовка к соревнованиям. Игра.	1		1
6	Штрафной удар. Игра.	1		1
7	Игры на выбывание. Круговая тренировка.	1		1
8	Круговая тренировка, игра	1		1
9	Мини-футбол заброс в штрафную.	1		1
10	Мини-футбол. Игры на выбывание. Семиметровый удар.	1		1
2	Развитие тактических действий в футболе.	26	1	25
1	Розыгрыш стандартов, игра. Тактические знания.	1	0.5	0.5

2	Игровые комбинации на улице. Жесты судьи.	1	0.5	0.5
3	Игровые комбинации в зале.	1		1
4	Игры и игровые комбинации в двойках и тройках.	1		1
5	Штрафные удары, игра на одни ворота.	1		1
6	Игровые комбинации в кругу, квадрате.	1		1
7	Круговая тренировка, игра.	1		1
8	Подача угловых, игра.	1		1
9	Разминка в кругу, игры на выбывание.	1		1
10	Розыгрыш стандартов, игра.	1		1
11	Удары по катящимся мячам, игра.	1		1
12	Оборонительные действия и переход в атаку.	1		1
13	Розыгрыш стандартов, игра.	1		1
14	Круговая тренировка, игра.	1		1
15	Игры на воздухе, стандарты.	1		1
16	Игровые комбинации на улице.	1		1
17	Игра через вратаря, учебная игра.	1		1
18	Игровые комбинации на улице.	1		1
19	Игровые комбинации в зале.	1		1
20	Игры и игровые комбинации в двойках и тройках.	1		1
21	Круговая тренировка, игра.	1		1
22	Подача угловых, игра.	1		1
23	Разминка в кругу, игры на выбывание.	1		1
24	Удары по катящимся мячам, игра.	1		1
25	Оборонительные действия и переход в атаку.	1		1
26	Сдача нормативов.	1		1
Итого		36	2	34

Содержание учебного плана.

ТЕМА 1. Развитие навыков в мини-футболе.

Теория:

Инструктаж по техники безопасности на занятиях мини-футболом.

Правила игры.

Практика:

Отработка угловых. Игра. Правила игры. Игры в тройках. Круговая тренировка. Игра. Тактические действия. Игра. Подготовка к соревнованиям. Игра. Штрафной удар. Игра. Игры на выбывание. Круговая тренировка. Круговая тренировка, игра. Мини-футбол заброс в штрафную. Мини-футбол. Игры на выбывание. Семиметровый удар.

ТЕМА 2. Развитие тактических действий в футболе.

Теория:

Тактические знания.

Жесты судьи.

Практика:

Игровые комбинации на улице. Жесты судьи. Игровые комбинации в зале. Игры и игровые комбинации в двойках и тройках. Штрафные удары, игра на одни ворота. Игровые комбинации в кругу, квадрате. Круговая тренировка, игра. Подача угловых, игра. Разминка в круге, игры на выбывание.

Розыгрыш стандартов, игра. Удары по катящимся мячам, игра. Оборонительные действия и переход в атаку. Розыгрыш стандартов, игра. Круговая тренировка, игра. Игры на воздухе, стандарты. Игровые комбинации на улице. Игра через вратаря, учебная игра. Игровые комбинации на улице. Игровые комбинации в зале. Игры и игровые комбинации в двойках и тройках. Круговая тренировка, игра. Подача угловых, игра. Разминка в круге, игры на выбывание. Удары по катящимся мячам, игра. Оборонительные действия и переход в атаку. Сдача нормативов. Оборонительные действия и переход в атаку. Подготовка к соревнованиям. Игра. Штрафной удар. Игра.

4. Планируемые результаты.

Освоение обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в мини-футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия мини-футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях мини-футболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Футбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в мини-футболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества, позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение футбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в

познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

5. Условия реализации программы.

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Секундомер

6. Формы аттестации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.
- товарищеские встречи.

7. Методические материалы, обеспечение.

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных

нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности

8. Список литературы.

Основная литература:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И., Зданевич А.А.; Москва, «Просвещение», 2009 год.
2. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К^о, 2007. – 320 с
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

Дополнительная литература:

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
2. Сайт Всероссийской федерации футбола