

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №220»
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педагогическом совете.
Протокол №76/20 от 28.08.2020г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №220»
А.В.Ефименко
Приказ №64/од от 28.08.2020г.

Рабочая программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

возраст детей 6-8 лет
срок реализации 1 год

Крестин Никита Олегович,
учитель физической культуры

Заречный, 2020г.

Рабочая программа «Мини-футбол» составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол». Программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности в группе обучающихся 6-8 лет. Часовая нагрузка для группы составляет 2 недельных часа, в год – 72 часа, режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель программы:

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, формирование навыков здорового образа жизни через обучение игре в мини-футбол.

Основные задачи программы:

- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- обучение техническим приемам и основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физической культурой на основные системы организма;
- развитие волевых и нравственных качеств.

Данная программа предусматривает следующие педагогические принципы в работе:

- доступности;
- вариативности;
- систематичности;
- принцип взаимодействия участников образовательного процесса.

Для занимающихся по данной программе предусмотрены следующие формы работы: теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Ожидаемый результат.

К концу обучения ребенок должен знать:

- правила техники безопасности во время занятий спортом;
- основы личной гигиены;
- правила игры в мини-футбол;
- основы тактики игры в мини-футбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- способы самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической подготовленности.

К концу обучения ребенок должен уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий физической культурой;
- пользоваться специальным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами;
- технически правильно выполнять двигательные действия по мини-футболу;
- использовать освоенные двигательные действия в условиях соревнований и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Учебно-тематический план занятий

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6		6
2	Общая и специальная физическая подготовка		44	44
3	Техническая подготовка	1	7	8
4	Тактическая подготовка	2	6	8
5	Интегральная подготовка	2		2
6	Контрольные испытания, соревнования		4	4
Итого		11	61	72

Содержание.

1. Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки россиян к трудовой деятельности и защите Отечества.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок РФ по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаляющие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

2.Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки с места в длину, метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Специальные упражнения для развития ловкости.

3.Техническая подготовка. Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность ударь. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия. Техника передвижения.

Бег, прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, ведения и

рывка. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Остановка мяча.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Отбивание мяча. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

4. Тактическая подготовка. Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря.

5. Интегральная подготовка. Разбор и анализ командных и индивидуальных действий в игре.

6.Контрольные испытания, соревнования. Учебные и тренировочные игры; применение в них изученного программного материала. Соревнования по мини-футболу. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, оснащенный необходимым инвентарем. Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий мини-футболом является наличие футбольной площадки с простейшим подсобным оборудованием.

Для эффективности обучения техническим приемам игры в мини-футбол необходимо широко использовать учебное оборудование:

- отражающие стенки
- стойки для обводки
- переносные мишени
- подвесные мячи
- переносные ворота.

Информационно- методические ресурсы:

- - учебные пособия;
- – учебно-методическая литература;
- -интернет-ресурсы.

Литература для педагога

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. «Конспекты уроков для учителя физкультуры» 5-9 классы. М. «Владос», 2002 г.
2. Б.И Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Справочно-методическое пособие. М. АСТ, Астрем, 2003 г.
3. Е.Н. Литвинов, Г. И. Погодаев, Т. Ю. Торогнова, Р. Я. Шитова «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов». М «Просвещение», 2002 г.
4. Журнал «Физическая культура в школе» 2002-2006 г.г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» М. «Просвещение». 2002 г.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М., 1999.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» М. «Просвещение» 2011г.

Литература для детей и родителей

1. Сушков М. П., Розин М. Б., Лукашин Ю. С. Ваш друг «Кожаный мяч». М, 1996.
2. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1998.
4. Ч а н а д и А. Футбол. Техника и тактика. М, 1993.
5. Ч а н а д и А. Футбол. Стратегия. М., 1996.
6. Юный футболист. (под общей ред. А. П. Лаптева А. А. Сучилина. М., 1998).