

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Петропавловского района

МБОУ "Камышенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО

Пенкин Н. А.
Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педсовет

Пенкина Т. Г.
Протокол №13 от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Черных Н. С.
Приказ №50-О от «30» 08
2024 г.

Дополнительная образовательная программа по мини-футболу

Возраст детей – младший (8-11 лет), средний (12-15 лет)

Автор—составитель: Пенкин Николай Анатольевич

с. Камышенка 2024г

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, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися 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.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

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. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию 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 мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (8-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

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 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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 5-7-х классах;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание программы, 68 часов:

Тестирование. 6 часов

Общая и специальная физическая подготовка. 14 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры. 37 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры. 6 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации. 5 часов

Тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов
1	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	2
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2

10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2

