



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Надыма»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол от 26.05.2016
№

ПРИНЯТА
и рекомендована к
утверждению
решением заседания
НМС, протокол
от 30.05.2016 № 05

УТВЕРЖДЕНА и
ВВЕДЕНА
в действие приказом МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №5 г. Надыма»
от 30.05.2016 № 175

ПРОГРАММА

дополнительного образования

«МИНИ-ФУТБОЛ»



Составитель программы:
Рявкин В.А.
учитель физической культуры

Надым

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план с элементами содержания	5
3. Планируемые результаты	9
4. Методическое обеспечение	10
5. Список литературы	11

1. Пояснительная записка

Модифицированная программа дополнительного образования «МИНИ-ФУТБОЛ» составлена на основе примерной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов», рекомендованной Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, а также авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Футбол, Мини-футбол в Общеобразоват. учеб. заведениях) и представляет собой вариант программы организации деятельности детей старшего дошкольного возраста физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на обучающихся детей 4-6 лет. Срок реализации программы 1 год – 64 часа. Содержание данной программы рассчитано на систему 2-х разовых занятий в неделю продолжительностью по 40 минут.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена важностью создания условий для развития у детей дошкольного возраста физических качеств, освоения ими дополнительных знаний, умений, навыков, которые играют важную роль в процессе физического развития ребенка.

Занятия проводятся в форме спортивных секций. На учебных занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, осваивают теоретические основы особенностей судейства игр.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы мини-футбола.
2. Основы техники и тактики мини-футбола.
3. Основы физической подготовки в мини-футболе.

Программа направлена на обучение игре в мини-футбол, помощь дошкольникам в развитии физических качеств, освоению ими дополнительных знаний, умений, навыков. Это достигается путем широкого

использования в занятиях многочисленных упражнений, направленных на развитие физических качеств, освоения ими двигательных умений и навыков.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия мини-футболом позволяет поддерживать достигнутый уровень физической готовности дошкольников, овладевать основами новых двигательных умений и навыков, овладевать основами ЗОЖ.

В процессе учебных занятий у обучающихся формируется устойчивая потребность в систематических занятиях, приобщению к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физической культурой и спортом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Содержание данной программы рассчитано на систему 2-х разовых занятий в неделю продолжительностью по 40 минут.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по мини - футболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Обучающиеся изучают технику игры и овладевают основными приемами игры; знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилам игры. На практике осваивают упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в минифутбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям минифутболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в минифутбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами минифутбола;
- участие в соревнованиях по минифутболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории минифутбола, технике и тактике, правил игры в минифутбол.

2. Тематический план с элементами содержания

Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила.	Размеры площадки. 1. Основные ошибки. 2. Техника безопасности. 3. Правила соревнований.	2 часа
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 1. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. 2. Обучение ударам средней частью подъёма. 3. Игра без вратарей.	2 часа
	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 1. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. 2. Совершенствование ударов средней частью подъёма. 3. Обучение ударам внутренней частью подошвы. 4. Игра без вратарей.	2 часа
	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 1. Обучение отбору мяча с выбиванием. 2. Обучение отбору мяча с выпадом. 3. Игра без вратарей.	2 часа

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отбора мяча с выпадом. 2. Обучение отбору мяча подкатом. 3. Обучение удару внутренней стороной стопы. 4. Обучение остановке внутренней стороной стопы. 5. Игра без вратарей. 	2 часа
Техника игры вратаря.	<p>Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу. 2. Обучение броску мяча на точность. 3. Игра с вратарями. 	2 часа
Техника игры вратаря.	<p>Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 3. Игра с вратарями. 	2 часа
Определение уровня скоростно-силовой под.	<p>Бег 30м.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места. 2. Метание 5 теннисных мячей на точность. 3. Бег 200м. 4. Удар футбольного мяча на дальность. 5. Вбрасывание футбольного мяча. 6. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. 7. Игра с вратарями. 	2 часов
<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Техника ведения, остановки и отбора мяча.</p> <p>Техника ударов по мячу.</p>	<p>Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встречная эстафета с ведением мяча. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Игра с вратарями. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам средней частью подъема. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. 	2 часа

	<p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	
	<p>1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.</p> <p>3. Игра с вратарями.</p>	2 часа
<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Техника ведения, остановки и отбора мяча.</p> <p>Техника ударов по мячу.</p>	<p>1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Игра с вратарями.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.</p> <p>2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.</p> <p>3. Игра с вратарями.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</p> <p>2. Обучение ведению мяча зигзагами.</p> <p>3. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</p> <p>2. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.</p> <p>2. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение ударам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. 3. Обучение вбрасыванию мяча. 4. Учебная игра. 	2 часа
<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отбора мяча выпадам. 2. Совершенствование отбора мяча подкатом. 3. Учебная игра. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. 4. Учебная игра. 	2 часа
<p>Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. 3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола. 	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. 	2 часа

Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	3 часа
	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. 3. Учебная игра.	3 часа
	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. 4. Учебная игра.	4 часа
	ИТОГО	64 часа

3. Планируемые результаты

Характеристика планируемых результатов:

- повышение уровня сформированности у детей культуры здоровья: физического, нравственного, психологического;
- укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.
- повышение количества воспитанников, занимающихся мини-футболом;
- повышение уровня мастерства занимающихся

4.Методическое обеспечение

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.

5.Список литературы

1. Авторская программа «Футбол, Мини-футбол в Общеобразоват. учеб.заведениях», В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.,ФиС, 1978.
3. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
4. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС,1976.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
6. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978 .
7. Калинин АЛ. Игра защитников М., ФиС, 1967.
8. Качаний Л. Тренировка футболистов 1984.
9. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
10. Правила игры в мини-футбол. РАМФ, 2000.
11. Примерная программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов», рекомендована Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации.-М.: Просвещение, 2011.
12. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12.
13. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
14. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.