АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 99»

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022

Утверждаю
Директор
_____ Е.И. Лазарева

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

Рекомендуемый возраст 11-16 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Барабошкина Анастасия Анатольевна

г.Нижний Новгород
2022 год

Пояснительная записка

Данная программа, физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе комплексной программы физического воспитания, авт. С.Н.Андреев пол Программа средней школы «Физическая культура» (внеклассная работа) «Мини-футбол», Утвержденной Министерством просвещения, 1982г.
Возраст детей, участвующих в реализации программы: от 11 лет.
Срок реализации программы и режим занятий: 1 год. Недельная нагрузка 4 часа. Длительность одного занятия – 1 час.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.
Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум.
Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.
Мини-футбол – командная игра, и основное её достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.
В последние десятилетия мини-футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной

спортивной подготовки;
- обучение основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой;
- воспитание любви к спорту.

Отличительные особенности программы.

Школа является наиболее ответственным периодом активизации познавательных интересов к физическому образованию и формированию ценностного отношения учащихся к культуре здоровья. Данная программа обеспечивает преодоление единообразия в форме физического воспитания и полноценное осознание учащимися девиза: «От подчинения к сотрудничеству», гибкое сочетание средств, методов и форм обучения, содействующее развитию индивидуальных способностей; повышение оздоровительного эффекта физической культуры за счёт формирования интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы

Знания, умения и навыки, приобретаемые учащимися.

Учащиеся должны знать:
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития футбола;
- правила игры в мини - футбол;
- специальную терминологию, названия технических приёмов игры в мини - футбол;
- приёмы взаимодействия с партнёрами;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий;
- соблюдать правила безопасности.

Учебно - тематический план

Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе	
		Теор. (час)	Практ. (час)
Теоретическая часть:	12	12	-
1. Об истории мини-футбола	0,5	0,5	-
2. Правила игры мини-футбола	1	1	-
3. Правила личной и спортивной гигиены	1,5	1,5	-
4. О значении физических упражнений для развития	1	1	-

организма			
5.Тактические действия игроков	8	8	-
Практическая часть:	112	-	112
ОФП	20	-	20
СФП	33	-	3
Техническая подготовка	59	-	59
Участие в соревнованиях	14	-	14
Контрольные испытания	6	-	6
Итого	144	12	132

Содержание программы

Теоретическая часть-12 часов

Темы:

1. Об истории мини-футбола.
2. Правила игры в мини-футбол.
3. Правила личной и спортивной гигиены.
4. Значение физических упражнений для развития организма.
5. Тактические действия игроков.

Теоретические сведения проводятся в форме лекции, беседы, объяснения. При передаче теоретической части используются словесные методы.

Практическая часть-112 часов

1. ОФП-20 часов

В раздел «общая физическая подготовка» входят ОРУ и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

2. СФП-33 часа

В раздел «специальная физическая подготовка» входят упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, необходимых непосредственно для игры в мини-футбол. В раздел «техническая подготовка» предлагаются упражнения, способствующие обучению занимающихся техническим и тактическим приемам.

3. Техническая подготовка-59 часов

Техническая подготовка включает в себя изучение технических приёмов:

- техника перемещений,
- техника ведения,
- техника передачи и приема мяча,
- техника в защите,
- техника в нападении.

Практическая часть проводится в форме тренировочных и учебных занятий, используются наглядные, наглядно-действенные и практические методы.

Ожидаемые результаты.

Должны знать:

правила игры в мини – футбол;

специальную терминологию;

названия технических приёмов игры в мини - футбол;

приёмы взаимодействия с партнёрами.

Должны уметь:

Уметь подавать строевые команды;

Подбирать упражнения для разминки;

правильно бить по мячу ногой.

Методическое обеспечение программы

Для достижения целей и задач программы используются технологии, которые создают благоприятные условия для развития творческих способностей учащихся.

1. Лекционный материал.
2. Методика работы со спортивным инвентарём.
3. Наличие футбольного поля с подсобным оборудованием (стойки для обводки, переносные мини-ворота, переносные мишени.)
4. Спортивный инвентарь: мячи футбольные, скакалки, обручи, кегли.

Мониторинг образовательного процесса.

Результативность освоения дополнительной учебной программы будет отслеживаться в следующих видах деятельности воспитанников:

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёты.

Знания, умения и навыки, приобретаемые учащимися.

Учащиеся должны знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития мини-футбола;
- правила игры в мини-футбол;
- специальную терминологию, названия технических приёмов игры в мини-футбол;
- приёмы взаимодействия с партнёрами;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий;
- соблюдать правила безопасности.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – М.: Просвещение, 2007.
2. Игнатьева П.В., Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении – Н.Новгород: НГЦ, 2005.
3. Подвижные игры: методическое пособие / Под ред. П.В. Игнатьева, Л.Н. Богатыревой – Н. Новгород: НГЦ, 2002.
4. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания – Н. Новгород: НГЦ, 2001.
5. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе – М., 2008.
6. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе – Волгоград: учитель, 2004.-154с.
7. Харви Гил. Футбол для начинающих: Изд-во «Астрель», 2002.
8. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе: Изд-во Советский спорт. – М., 2008.
9. Андреев С.Н. Школа юного арбитра: Изд-во «Советский спорт», 2008.
10. Комаров А.В., Лях В.И., Мишин Б.И., Зотов А.П. Физическая культура в школе. – М.: Издательский дом «Школа-пресс».
11. Мутко В.П., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех: Изд-во «Советский спорт», 2008.