

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Рассмотрено

на заседании педагогического
совета
Протокол №__
от « » 20__

Утверждаю

Директор МКОУ «Опоченский ЦО»
_____Г.П.Потоцкий
« » 20__г.

Образовательная программа деятельности детского
объединения " Мини - футбол "

Руководитель: Курбацкий В.В.
Уровень программы : 5-8 кл.
Направленность физкультурно-
оздоровительная
Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
 - воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
 - развитие основных двигательных качеств. Материал

программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по мини-футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Планирование и учет.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа. Численный состав группы 8-10 человек.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по мини-футболу
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите

- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

Задачи и содержание работы по периодам годовых тренировочных циклов.

Основная задача **подготовительного периода** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СФП ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60- 65% времени от каждого занятия; технической подготовке —25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55%) времени. На техническую подготовку отводится 30-35%), а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей переходного периода является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и

специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Календарно - тематический план спортивной секции «Мини - футбол»
(2 года обучения)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие .Техника безопасности на занятиях спортивными играми : футбол .Стойки игрока, перемещения в стойке.	4
2	Овладение техникой передвижений : приставной шаг боком ,спиной вперёд , ускорения , старты из разных исходных положений .	4
3	Техника поворотов и остановок .Учебная игра.	4
4	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения , остановки , повороты ускорения)	4
5	Освоение ударов по мячу .Учебная игра.	4
6	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4
7	Удары по катящему мячу внутренней стороной стопы.	4
8	Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма	4
9	Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. .	4
10	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	4
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы .	4
12	Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра	4
13	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра.	4
14	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	4
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	4
16	Овладение техникой ударов по воротам. Учебная игра .	4
17	Удары по воротам изученными способами на точность попадания мячом в цель.	4
18	Сдача контрольных нормативов по ОФП . Учебная игра.	4
19	Освоение индивидуальной техники защиты	4
20	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	4

21	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	4
22	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	4
23	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	4
24	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	4
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	4
26	Освоение тактики игры. Учебная игра	4
27	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	4
28	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	4
29	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	4
30	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот.	4
31	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот.	4
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4
33	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	4
34	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	4
35	Сдача контрольных тестов по ОФП. Учебная игра	4

Всего: 140 ч