

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глозман А.Е.
1. 09 сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
(ознакомительная)

срок реализации – 1 год
возраст детей – 7-17 лет

Педагог дополнительного образования
Уваров Антон Михайлович

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол», физкультурно-спортивной направленности, ознакомительный уровень, рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7-17 лет.

1. Мини-футбол во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, воспитание личности способной к самостоятельной, творческой деятельности.
2. Знания умения и навыки, необходимые для игры в мини-футбол сгруппированы в несколько блоков
3. Целью программы по мини-футболу являются:
 - ~ Повышение технического и тактического мастерства учащихся;
 - ~ Выявлении сильнейших команд и участников соревнований.
4. Задачами программы по мини-футболу являются:
 - ~ Пропаганда физической культуры и спорта (мини-футбола) среди различных слоев населения, ведению здорового образа жизни;
 - ~ Отработка и совершенствование технических и тактических приемов;
 - ~ Развитие основных двигательных качеств;
 - ~ Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту (мини-футболу).
5. Структура программы предусматривает 70 тренировочных занятий (по 2 часа в неделю). В течении года школьники принимаю участие в школьных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
I. Основы знаний				
1	Правила ТБ	1	1	-
2	Гигиенические правила	1	1	-
3	Правила мини-футбола	2	1	-
		4	3	-
II. Общая физическая подготовка				
1	Бег в среднем темпе	3	-	3
2	Бег с изменением скорости передвижения	2	-	2
3	Метание набивного мяча	1	-	1
4	Челночный бег	2	-	2
5	Силовые упражнения	2	-	2
6	Прыжки со скакалкой	1	-	1
		11	-	11
III. Специальная физическая подготовка				
1	Развитие силы	2	-	2
2	Развитие быстроты	2	-	2
3	Развитие ловкости	2	-	2
4	Развитие выносливости	3	-	3
		9	-	9
IV. Индивидуальные действия				
1	Передача мяча	6	1	5
2	Удары по мячу	6	1	5
3	Ведение мяча	4	1	3
4	Остановка мяча	3	1	2
		19	4	15
V. Тактическая подготовка				
1	Игра в нападении	6	2	4
2	Игра в защите	6	3	4
		12	5	8
V. Учебно-тренировочная игра		17	-	17
VI. Зачетные мероприятия				
1	Школьные соревнования	Вне сетки часов		
ИТОГО		70	8	62

Содержание программы

1. Основы знаний

1.1 Правила ТБ.

1.2 Гигиенические правила.

1.3 Основные технические приемы.

Передвижения, переводы мяча, прием и передачи мяча, удары по воротам, борьба за подбор.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Бег в среднем темпе. Бег от 5 до 7 минут.

2.2 Бег с изменением скорости передвижения.

Бег от 3 до 6 минут с короткими ускорениями до 5 секунд.

2.3 Метание набивного мяча (вес 2 кг).

Метание из различных положений одной и двумя руками.

2.4 Челночный бег.

Бег с максимально быстрой скоростью по отрезку 20 метров (от 2 до 6).

2.5 Силовые упражнения.

Отжимания, приседания, поднимание туловища, подтягивания.

2.6 Прыжки со скакалкой.

Прыжки на одной и на двух ногах. Менять направления вращения.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие силы.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Приседания на одной ноге с последующим подскоком вверх.

3.2 Развитие быстроты.

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Бег с изменением скорости. Бег «змейкой».

3.3 Развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Прыжки вперед с поворотом. Жонглирование мячами.

3.4 Развитие выносливости.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3-10 минут.

4. Индивидуальные действия.

4.1. Передачи мяча.

Передачи мяча на месте в парах. Передачи мяча в движении. Передача мяча на ход партнеру.

4.2. Удары по мячу.

Удары по неподвижному мячу с различных точек и дистанции. Удары правой и левой ногой.

Удары по катящемуся мячу. Выполнение ударов после выполнения ведения, рывков, остановки. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой.

4.3. Ведение мяча.

Ведение по прямой, меняя направление и скорость, ведение между стоек. Ведение внутренней и внешней стороной стопы. Ведение серединой подъема, носком.

4.3 Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

Остановка мяча грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении. Остановка мяча бедром и лбом.

5. Тактическая подготовка.

5.1 Игра в нападении.

Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор позиции для получения мяча. Атака в численном большинстве.

5.2 Игра в защите.

Отбор, перехват мяча. Подстраховка и помощь партнеру. Персональная опека. Оборона при численном меньшинстве. Зонный метод обороны.

6. Учебно-тренировочная игра.

Игра с применением изученных приемов и навыков.

Ожидаемые результаты и механизм оценки результатов.

Содержание ожидаемого результата связано с овладением различными образовательными, информационными, продуктивными технологиями в предлагаемых занятиях по бадминтону. Осуществляется, как самостоятельное, осмысленное освоение заинтересованным ребенком, подростком социального опыта познавательной, исполнительской, творческой деятельности и личностных отношений.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по бадминтону (техника, тактика игры) , а так же санитарии и личной гигиене, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности. За год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива – сборной команды школы, для участия в окружных и районных соревнованиях.

Методическое обеспечение программы, условия для реализации программы.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся.. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанников следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем прохождения отдельных элементов и целых блоков спортивных и учебных соревнований.

Список литературы:

1. *Паршиков А.Т.* Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета “Физическая культура”. М.: “СпортАкадемПресс”, 2002.
2. *Дрюэт Д.* Спорт для начинающих. Баскетбол, плавание, теннис, футбол. М.: “Астрель”, 2002.
3. *Андреев С.Н.* Мини-футбол в школе. М.: “Советский спорт”, 2006.

