



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1358**

Направление деятельности дополнительного образования:
Физкультурно-спортивное

**Программа обучения
Мини-Футбол**

Автор
(автор-составитель):
педагог
дополнительного
образования
Савченко Виталий
Андреевич

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 9-11 лет

Программа принята
педагогическим
советом
ГБОУ Гимназии №1358
протокол №1
от 29.08.2016

Москва - 2016

I. Основные задачи программы:

1. укрепление здоровья, углубление понятия о личной гигиене, приобретение навыков и знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных понятий;
2. На занятиях в спортивной секции ребёнок получает представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни (ЗОЖ), овладевают навыками и знаниями о методах самостоятельной тренировки. Во время тренировочного процесса определяются представления об основных принципах морали, дружбы и товарищества в определённом коллективе (команде), познаются правила техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

II. Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет занятий в спортивной секции, формируя у учащихся целостное представление о мини-футболе, его возможностях, о повышении работоспособности и улучшении здоровья, а главное – воспитания личности, формирование способности к самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она на основных правилах игры в мини-футбол.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в мини-футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Выполнение задач обучения игры в мини-футбол во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Важное условие результативного тренировочного процесса – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений. В ходе всей тренировки следует постоянно обращать внимание

воспитанников на правильное выполнение всех заданных движений и упражнений.

III. Цели программы:

- Овладение основными приёмами и элементами техники игры в мини-футбол;
- Привлечение подрастающего поколения к спортивным играм;
- Привитие у молодёжи чувств товарищества и дружбы при помощи игровых видов спорта;
- Поднять игру «мини-футбол» на достаточно высокий уровень в школе (каждый класс должен выставлять команду на внутришкольные соревнования, принимать активное участие в судействе соревнований – старшие классы);
- Ожидаемые результаты : участие в районных, городских соревнованиях и достижение призовых титулов.

IV. Почасовой план работы секций на учебный год для детей 4-5 классов (из расчёта 2 часа в неделю)

Всего 39 недель, количество часов 78.

<p>Общая физическая подготовка (ОФП) - 18 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на выносливость (кроссовые и битовые упражнения) – 6 часов; • Развитие 	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)- 46 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с изменением направления – 13 часов; 2. Остановка мяча стопой, 	<p>Теоретическая подготовка (6 часов)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития мирового и отечественного футбола – 2 часа; 2. Просмотр учебных 	<p>Участие в соревнованиях любого уровня (8 часов)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внутришкольные соревнования – 4 часов; 2. Выступление в районных и
--	--	--	---

<p>силовых качеств – 7 часов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортивно силовые упражнения – 5 часов. 	<p>подошвой, на бедро, на грудь, перемещение по площадке (одиночные и групповые) – 13 часов;</p> <p>3. Удары по воротам с места, по летящему мячу, сходу головой, плечом – 10 часов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение штрафных и свободных ударов, пенальти, угловых – 5 часов; 	<p>фильмов с участием мастеров большого футбола – 1 часа;</p> <p>3. Изучение и обсуждение правил игры в футбол и мини-футбол – 3 часов.</p>	<p>окружных мероприятиях – 2 часов;</p> <p>3. Городские соревнования – 2 часов.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча, удары от ворот, учебная игра – 5 часов. 		