

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Публичное наименование

Спортивная секция “Мини-футбол”

Краткое описание

Укрепление здоровья детей; овладение базовыми приемами владения мячом и комбинациям в футболе.

Описание программы

Программа дополнительного образования по мини-футболу предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Данная программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по мини-футболу на 306 часов, 9 часов в неделю и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 4 – 5 классов.

Содержание программы

Вводное занятие: история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.

Гигиенические знания и навыки: личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.

Правила игры в футбол: футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.

Общая физическая подготовка: двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок, массаж, сауна, баня с веником, бассейн и упражнения в нём.

Специальная физическая подготовка: развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» – основная форма развития физических качеств.

Техника игры в футбол: классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол: тактика как система игровых построений команды.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.

Итоговое занятие: участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий.

Цель программы

Формирование потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни; укрепление физического и нравственного здоровья учащихся; воспитание специальных психических качеств – моральная устойчивость и нравственность; формирование практических навыков для участия в соревнованиях.

Ожидаемые результаты

По итогам занятий дети:

1. овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. научатся организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

15 человек в группе
от 10 до 12 лет

в год 306 часов
в неделю 9 часов