

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8» Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

Согласовано

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ С.В. Гвоздикова



\_\_\_\_\_ В.А. Ковалева

**Рабочая программа**  
**по дополнительному образованию**  
**(физкультурно-спортивное направление)**  
**«Мини-футбол»**  
**(Срок реализации 1 год)**  
**для обучающихся 13-17 лет**

Срок – 1 год  
Возраст – 13-17 лет

Составитель Чешихин Е.В.

### **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Рабочая программа является модифицированной, рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

#### **Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

#### **Ожидаемые результаты**

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

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

#### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	14	2	13
4.	Тактическая подготовка	9	2	8
5.	Общая физическая подготовка	2	1	1
6.	Специальная физическая подготовка	2	1	1
7.	Игровая подготовка	2	1	1

8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1
9.	Соревнования	1	-	1
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

### Содержание

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Методическое обеспечение  
Формы занятий.**

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

**Техническое оснащение.**

Спортивный класс

Мини стадион

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

**Формы подведения итогов.**

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

