

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Совершенствование мини-футбола»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – продвинутый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 11 – 18 лет, желающие заниматься мини-футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 15 до 22 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	11	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами мини-футбола, способствующих самоопределению в базовой специализации по избранному виду спорта и росту спортивного мастерства учащихся, их гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение представлений о виде спорта – мини-футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- расширение знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- расширение определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- расширение знаний о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой мини-футбола на более высоком уровне;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области мини-футбола.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма для успешной игры в мини-футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- основные понятия и термины, используемые в мини-футболе;
- значение занятий мини-футболом для организма человека;
- роль и значение занятий в укреплении здоровья;
- значение упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола;
- индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями мини-футболом.

уметь:

- вести контроль за индивидуальным физическим развитием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять ведение и передачи мяча;
- выполнять элементы технической оснащённости футболиста;
- самостоятельно проводить разминку;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать

- алгоритм выполнения упражнений специальной физической подготовки;
- особенности развития мини-футбола;

уметь:

- проводить самоконтроль;
- пользоваться инвентарём для тренировок.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- особенности выполнения технических приемов в мини-футболе и финтов;
- об основных обязанностях помощника главного судьи при участниках и при проведении соревнований и умений применять их на практике;

уметь:

- выполнять обводку в игре;
- свободно жонглировать мячом;
- применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по

уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.