


Специализированное структурное образовательное подразделение - средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США

355 West 255 Street,
BRONX, NY 10471

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
 И.И. Моногарова

от « 2 » сентября 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет средней общеобразовательной школы с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве России при ООН в Нью-Йорке

Протокол № 1

от « 30 » августа 2019 года

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИФУТБОЛ».

Срок реализации программы 4 года.

Возраст обучающихся 7-10 лет.

Составитель программы: Середухин А.И.

Нью-Йорк
2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Мини – футбол».

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;

- Учебный план школы

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14

- Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование его здорового образа жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

Эту задачу помогает решать занятия в спортивных секциях.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Одной из важнейших задач, стоящих перед руководителем секции, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом для повышения уровня их физической подготовленности.

Основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цель и задачи.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

Срок реализации программы – 4 года.

Программа рассчитана на 272 часа и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 10 лет.

Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 20 человек. Режим занятий: 1 час 2 раза в неделю. Наряду с практическими занятиями, обучающимся даются теоретические знания.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Методы и формы обучения.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно - тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Прогнозируемые результаты.

В ходе занятий по программе «Мини-футбол» планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Способы проверки результатов.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Материал в разделе «Техника и тактика игры» способствует обучению техническим и тактическим приёмам игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основные знания.

Физическая культура и спорт в России.

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России.

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.).

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры.

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I год обучения/

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов часов</i>	Вид Контроля
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2	Текущий
2	Обучение передаче мяча.	4	Текущий
3	Обучение остановке мяча.	2	Текущий
4	Совершенствование навыков остановке мяча.	4	Текущий
5	Совершенствование навыков передаче мяча.	6	Текущий
6	Обучение остановки мяча бедром.	3	Текущий
7	Обучение удару мяча слета.	2	Текущий
8	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	4	Текущий
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12	Текущий
10	Обучение отбору мяча у соперника.	3	Текущий
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4	Текущий
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6	Текущий
13	Подвижные игры и эстафеты	6	Текущий
14	Совершенствование ударов по воротам.	6	Текущий
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий
	ИТОГО:	68 ч.	

II год обучения.

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов часов</i>	<i>Вид контроля</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2	Текущий
2	Обучение передаче мяча.	3	Текущий
3	Обучение остановке мяча.	2	Текущий
4	Совершенствование навыков остановке мяча.	5	Текущий

5	Совершенствование навыков передаче мяча.	6	Текущий
6	Обучение остановки мяча бедром.	3	Текущий
7	Обучение удару мяча слета.	2	Текущий
8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	4	Текущий
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12	Текущий
10	Обучение отбору мяча у соперника.	3	Текущий
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4	Текущий
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6	Текущий
13	Подвижные игры и эстафеты	6	Текущий
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	6	Текущий
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий
ИТОГО:		68 ч.	

III год обучения.

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	2	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	2	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	2	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	2	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	4	Текущий
10	Обучение удару пол мячу слета.	2	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	2	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	2	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	3	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	4	Текущий
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6	Текущий

19	Совершенствование ударов по воротам.	6	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	4	Текущий
22	Обманные движения (финты).	4	Текущий
ИТОГО:		68ч.	

IV год обучения/

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	2	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	2	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	2	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	2	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	4	Текущий
10	Обучение удару по мячу слета.	2	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	2	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	2	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	3	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	4	Текущий
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	6	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	4	Текущий
22	Обманные движения (финты).	4	Текущий
ИТОГО:		68ч.	

IV. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Список использованной литературы.

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010.
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012.
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011.
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002.
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007.
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002.
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006.
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009.

Спортивное оборудование и инвентарь.

1. скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;
5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. ворота футбольные;
9. мячи футбольные.