

# ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседание педагогического совета  
Протокол № 1  
От 30.08. 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ Школа №171  
Л.П. Карпенко  
«30.08» \_\_\_\_\_ 2017 г.  
Приказ от \_\_\_\_\_ № 8/1

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

#### «ОФП с элементами Мини футбола»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень программы: ознакомительный*

*Возраст учащихся: 7-11 лет*

*Срок реализации: 8 месяцев (32 часа)*

*Автор-составитель:*

Учитель Князев О.К.(Учитель физкультуры)

Москва 2017

## Пояснительная записка

Данная общеразвивающая образовательная программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности основана на Комплексной программе Физического воспитания учащихся 1-6 классов под редакцией В. И Лях.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков». (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппара-

том и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

### **Актуальность**

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

**Цель программы:** создание условий для проведения регулярных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

#### **1.Образовательные:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;

#### **2.Развивающие:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

### **3. Воспитательные:**

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

#### **Формы и режим занятий**

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Занятия с детьми проходят 1 раза в неделю ( для каждой группы) по одному академическому часу для детей с 7-11 лет.

Программа рассчитана на 1 год – 32 часа

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что в данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов футбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

#### **Ожидаемые результаты**

- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;

**Учебно-тематический план.**

№	<i>Тема и содержание занятий</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	-
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	-
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	-	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	-	1
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	-	1
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	-	1
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. ОФП.	-	1
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. Учебная игра.	-	1
9	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	-	1
10	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	-	1

11	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	-	1
12	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	-	1
13	Учебная игра.	-	1
14	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	-	1
15	Участие в первенстве школы.	-	1
16	Судейская практика	-	1
17	Подвижные игры с элементами футбола.	-	1
18	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	-	1
19	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	-	1
20	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	-	1
21	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	-	1
22	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	-	1
23	ОФП.	-	1
24	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	-	1
25	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	-	1
26	Обучение и совершенствование техники выполне-	-	1

	ния стандартных положений.		
27	Обучение и совершенствование техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками.	-	1
28	Обучение тактическим действиям в защите. ОФП.	-	1
29	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. Учебная игра.	-	1
30	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	-	1
31	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	-	1
итого		2	30

Итого: 32 часа

## **Содержание программы**

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два этапа: этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

На занятиях учащиеся будут знать, уметь и овладеют навыками: знать правила игры и историю развития футбола. Уметь правильно бить по мячу ногами, головой. Уметь останавливать мяч. Уметь водить мяч. Научаться обманным движениям. Уметь отбирать мяч, вбрасывать мяч. Научаться технике игры вратаря. Уметь передавать мяч. Уметь отбирать мяч посредством согласованных действий. Тактических комбинаций. Розыгрыша стандартных положений. Командных действий.

## **Методическое обеспечение:**

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила футбола. Спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, футбольные мячи на каждого обучающегося, стойки для обводки.

## **Список литературы:**

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.



4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
9. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
10. Коняхина Г.П., Болотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах
11. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.

