

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях – наклоны, повороты туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища;
- упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы:

- подскоки и прыжки после приседа без отягощения;
- приседание на одной ноге («пистолет»);
- лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера (для укрепления мышц задней поверхности бедра);
- броски набивного мяча ногами на дальность;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- вбрасывание футбольного и набивного мячей на дальность;

- для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте);

- в упоре лежа хлопки ладонями;
- сжимание теннисного (резинового) мяча;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев);
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками;

Упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м.) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях);

- бег с изменением направления;
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м.);
- обводка препятствий (на скорость);
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель);

Упражнения для развития ловкости:

- жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- ведение мяча головой.
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- переменный и повторный бег с мячом;
- двусторонние игры;
- игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Техника и тактика игры.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и т.д.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) сдача нормативов;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивный зал, футбольные мячи.