

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 97**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №97

И.В. Мальчевская

На основании решения педагогического совета

ГБОУ Школа №97

Протокол № 1 от 29.08. 2016 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами мини-футбола»
направленность программы: физкультурно-спортивная
ознакомительный уровень**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество детей в группе: 6-10 человек

Количество часов в год: 76 часов

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Муканов Руслан Кайдарович

МОСКВА

2017

Пояснительная записка

Программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

В процессе обучения у воспитанников детского объединения формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельного занятия физкультурой; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цель программы - приобщение к здоровому образу жизни через систематические занятия ОФП с элементами мини-футбола, спортивными и подвижными играми.

Задачи.

Обучающие:

- обучить физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм
- простейшему способу контроля за деятельностью различных систем организма (мышечный аппарат, кровообращение, система дыхания).
- терминологии разучиваемых упражнений.

Дать сведения об истории развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- сформировать основы здорового образа жизни,
- развить творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.
- укрепить здоровье посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

Воспитательные:

- воспитать бережное отношение к своему здоровью

Возраст обучающихся: 3-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год (76часов)

Количество обучающихся в группе – 6-10 человек.

Группы имеют смешанный состав: в них принимаются как мальчики, так и девочки. Минимальный возраст для зачисления в группу – 3 года.

Обязательным условием является отсутствие медицинских противопоказаний (в соответствии со справкой от врача-педиатра).

Формы и режим занятий: групповые – теоретические и практические занятия.

Практическое занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу с 15 минутным перерывом после часа занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; мини-футбола;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Формы подведения итогов реализации программы

В конце обучения проводится аттестация в форме показательных выступлений и сдачи зачета на знание теоретического материала.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
	1. Вводное занятие	1	-	1
	2. Краткий обзор развития физкультуры, истории мини-футбола	1	-	1
	3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1
	4. Основные методики обучения упражнениям по технической подготовке игры в мини-футбол: передвижения, удары ногой, удары головой, остановки, ведение мяча, отбор мяча, основы техники вратаря	1	15	16
	5. Общая физическая подготовка	1	40	41
	6. Контрольные упражнения	-	2	2
	7. Игровые эстафеты, спортивные игры	-	12	12
	8. Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	6	70	76

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Инструктаж по ОБЖ. Правила поведения в спортивном зале

2. Краткий обзор развития физкультуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России. История развития мини-футбола.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

4. Основные методики обучения упражнениям, технике игры в мини-футбол. Разновидность упражнений, входящих в состязания. Двигательные качества развивают упражнения. Характеристика двигательных качеств.

Практическая часть: выполнение комплексов упражнений на передвижения, удары ногой, остановки, ведение мяча, отбор мяча.

5. Общая физическая подготовка.

Терминология выполняемых упражнений.

Практическая часть: выполнение комплексов упражнений для развития дыхания, зрения, выносливости, гибкости. Упражнения с тренажерами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения,

челночный бег. Упражнения на пресс, с отягощениями. Прыжки через препятствия. Различные виды бега.

6. Контрольные упражнения.

Практическая часть:

Бег 30 метров на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

7. Соревнования, игровые эстафеты, спортивные игры.

Практическая часть:

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);

Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);

Соревнования по прыжкам в длину с места;

Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа);

Игровые эстафеты.

Спортивные игры.

8. Итоговое занятие

Практическая часть.

Показательные выступления и сдача зачёта на знание теоретического материала.

Методическое обеспечение

Необходимые помещения: для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Для занимающихся по программе ОФП предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, спортивных играх и эстафетах.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о правилах безопасности, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Систематически оценивается педагогом реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, самочувствие, во время занятий замечаются признаки утомления, предупреждается перенапряжение. В процессе занятий у обучающихся сформируются необходимые умения и навыки: к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию, технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий имеются в виду,

что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую для этой цели комплексные занятия, в содержание включаю упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Учебно-тематический цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Спортивные соревнования между обучающимися повышают интерес к занятиям. Они проводятся систематически, с приглашением родителей.

Список рекомендуемой литературы для педагогов и обучающихся

1. Баршай Ф.М. Активные игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
2. Лях В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2005 .
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
4. Страховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет-М.: Новая школа, 2001.
5. Костикова Л.В. Мини-футбол. Азбука спорта. – М., 2002
6. Юный футболист/ под редакцией Е.Р. Яхонтова.- М., 1988
7. Уолт Фрейзер. Футбол. Шаг за шагом. – М., 2006
8. Е.А.Чернова. Подвижные игры в системе подготовки футболистов. - М., 2001.