

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол 5-9 классы»

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Мини-футбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в мини-футбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных футболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

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

Цель образовательной программы.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры Мини - футбол. Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами 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;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.
- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.
- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одаренных детей, увлеченных Мини - футболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по Мини - футболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

Задачи общеобразовательной программы.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- обучение технике и тактике игры мини-футбол;
- развитие умения технических действий и тактических командных действий игры мини-футбол.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического вкуса, чувства интереса и растворения в красивом;
- развитие техники исполнения приемов и передач, атакующих и защитных действий, раскрытие характера игроков;
- развитие координации, выносливости и скоростно-силовых показателей игроков.
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей обучающихся, создать фундамент для перехода на более высокий уровень.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование воображения и фантазии;
- воспитание командного духа;
- пропаганда здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 11 -15 лет.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий.

Режим занятий: по 1 часу два раза в неделю