

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє підвищенню рівня розвитку рухових якостей та сприяє зміцненню здоров'я дітей, є заняття з міні – футболу.

Гра у міні – футбол спрямована на розвиток швидкісних і швидко – силових якостей дітей та обумовлює покращення показників загальної фізичної підготовленості.

Міні – футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Вже на початку ХІХст. Він був включений до навчальних програм шкіл. Велику популярність футбол має серед дітей та молоді і зараз.

Навчальна програма з «міні – футболу» реалізується в гуртку фізкультурно – спортивного спрямування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку, та спрямована на дітей віком від 7 до 16 років.

Мета програми: формування у дітей стійкості і мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру у футбол.

### **Завдання програми:**

Сформувати загальні уявлення про фізичну культуру і спорт;

Розвинути основні фізичні якості;

Виховати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;

Сформувати почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни;

Популяризувати здоровий спосіб життя.

Програма розрахована на 72 годин: 2 заняття в тиждень по 1 годині.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів по м'ячу, ведення та відбирання м'яча, відволікальних дій слід звертати увагу на правильне пересування на футбольному майданчику.

Під час навчання можна використовувати рухливі ігри та естафети з м'ячем – «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та ін.

### **Орієнтовний план проведення заняття:**

Загальна фізична підготовка – 4-5 хв.

Спеціальна та прикладна фізична підготовка – 10 хв.

Техніко – тактична підготовка – 17 хв.

Навчальна та рухливі ігри – 13-14 хв.

Програма складена на основі програми, рекомендованої Міністерством освіти і науки України, відповідно до листа МОН від 01.06.2013 № 1/11-9332, зменшено з 200 на 72 години.

### **НАВЧАЛЬНО – ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (зміни)**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичні завдання	Практичні завдання	Усього
1	Вступ	1	1	2
2	Теоретичні відомості	3	5	8
3	Загальна фізична підготовка	5	10	15
4	Спеціальна та прикладна фізична підготовка	5	10	15
5	Техніко – тактична підготовка	8	10	18
6	Навчальні та рухливі ігри	5	7	12
7	Підсумок	1	1	2
	Разом	28	44	72

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступ (2 год.)**

Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику

#### **2. Теоретичні відомості (8 год.)**

Історія розвитку футболу . Загальна характеристика гри «міні – футбол». Правила гри у футбол. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади, жести судді. Правила контролю та самоконтролю під час занять футболом. Особиста гігієна спортсмена. Загартовування організму.

#### **3. Загальна фізична підготовка (15 год.)**

Стрибкові вправи, прискорення та ривки та ривки з м'ячем. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного

преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, швидкості, спритності.

#### **4. Спеціальна та прикладна фізична підготовка ( 15 год.)**

Розвиток спеціальних та прикладних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.

#### **5. Техніко – тактична підготовка (18 год.)**

- ***Пересування:***

поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами;

поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.

- ***Удари по м'ячу ногою:***

удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;

удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться;

удари в русі;

удари середньою частиною підйому;

удари різними способами;

удари на точність і дальність;

удари по м'ячу ( зменшеної ваги ) середньою частиною лоба.

- ***Зупинки м'яча:***

зупинки внутрішньою стороною стопи;

зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми;

зупинки внутрішньою частиною підйому.

- ***Ведення м'яча:***

ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;

вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.

- ***Відволікальні дії (фінти):***

фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом», «перенесенням ноги через м'яч», в умовах ігрових вправ.

- ***Відбирання м'яча:***

вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.

- ***Жонгливання м'ячем:***

жонгливання м'ячем ногою , стегном, головою.

- ***Вкидання м'яча:***

з різних вихідних положень;

з місця і післярозбігу.

- ***Елементи гри воротаря:***

кидки м'яча рукою;

ловіння та відбивання м'яча;

розіграш удару від своїх воріт;

ведення м'яча у гру партнеру, який відкривається.

- ***Індивідуальні дії в нападі:***

маневрування на полі;

раціональне використання вивчених технічних прийомів.

- ***Індивідуальні дії у захисті:***

вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча, «закривання»;

уміння протидіяти передачі , веденню та удару по воротах.

- ***Групові дії в нападі:***

взаємодія з партнерами під час організації атаки.

- ***Групові дії в захисті:***

вибір позиції;

взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.

## **6. Навчальні та рухливі ігри ( 12 год.)**

Навчальна гра «футбол» за спрощеними правилами.

Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки».

## 7. Підсумок ( 2 год.)

Змагання з фітболу.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Діти мають знати:*

- Загальну характеристику гри;
- Правила особистої гігієни дітей;
- Основні правила гри у футбол;
- Історію розвитку футболу;
- Видатних футболістів України;
- Особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- Значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста;
- Основні принципи загартування;
- Основні поняття арбітражу;
- Правила контролю та самоконтролю;
- Правила техніки безпеки на заняттях.

*Діти мають право виконувати:*

- Комплекси вправ з елементами футболу на координацію, спритність, швидкість, гнучкість, силу і витривалість;
- Пересування з технікою володіння м'ячем;
- Удари по м'ячу;
- Зупинка м'яча;

- Ведення м'яча;
- Відволікальні дії ( фінти );
- Відбивання м'яча;
- Жонгливання м'ячем;
- Вкидання м'яча;
- Індивідуальні та групові дії в нападі та у захисті.

*У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:*

- Ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- Самомотивація на здоровий спосіб життя;
- Вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльності;
- Почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- Високий рівень загальної культури;
- Здатність працювати в команді;
- Уміння слухати , чітко висловлювати свої думки;
- Здатність до взаємодопомоги;
- Здатність до самокритики та критики товаришів, а також її висловлювання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бех. І.Д. Концепція виховання особистості. /І. Б. Бех / Рідна школа. – 1991. - №5. – с. 40 – 47.
2. Бех. І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково – методичний посібник. / І. Б. Бех / - К.: ІЗМН, 1998. – 204с.
3. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (Електронний ресурс) – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського (Електронний ресурс) – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>
5. Зубалій М.Д. Сутність і зміст здорового способу життя учнів старших класів /М. Д. Зубалій // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: матеріали I Всеукраїнської науково – практичної інтернет – конференції, 19 квітня 2012р. / ред. кол. Л.В. Ткачук (гол. ред. ) та ін. – Умань: Видавничо – поліграфічний центр « Візаві», 2012. – с. 8-18.
6. Зубалій М.Д. Витоки українського футболу /М. Д. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №4. – с. 16-19.
7. Коломоець Г. А. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Г.А. Коломоець // Теорія та методика фізичного виховання: науково – методичний журнал. – Харків. – ПП « ДІСА ПЛЮС». – 11 (37) /2007 с. 30- 33.
8. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. (за редакцією М. Д. Зубалія). К. : 2012 – с. 209.
9. Концепція розвитку дитячо – юнацького футболу і фізичного виховання дітей, юнацтва та молоді в Україні. / В. В. Столітенко, М. Д. Зубалій. – К.: ФФУ, 2003. – 7 с.
10. Фізична культура в школі: 5 – 11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 248 с.