**МКОУ « Подборовская основная общеобразовательная школа»**

**Бокситогорский район Ленинградская область.**

**Проект**

**« Мини** - **футбол в школу»**

 ***Выполнила: учитель физической культуры первой квалификационной категории Садовая В.А.***

***Вид проекта: долгосрочный, исследовательский, индивидуальный.***

 **Введение**

 Сфере образования детей и подростков по вопросам организации здорового образа жизни нужен механизм, обеспечивающий развитие активного здорового образа жизни как важного фактора оптимизации жизнедеятельности человека. Средства физической культуры и спорта, являющиеся одной из эффективных форм реабилитации функционального состояния человека, способны существенно повысить общий функциональный и духовный статус живущего в экстремальных условиях подрастающего поколения. .Реализация данного Проекта вызвана необходимостью преобразований, направленных на оздоровление детей, решение задач, стоящих перед школой Российской Федерацией в новых экономических и социокультурных условиях. Реализация проекта мини-футбол (футзал) позволит значительно повысить массовость футбола как в преддверии чемпионата мира в России так и популяризация мини-футбола среди школьников как младших классов так и старшеклассников Также мини-футбол крайне важен с точки зрения пропаганды здорового образа жизни.

 **Обоснование актуальности проекта**

 Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Именно с этих позиций Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и подготовлен общероссийский проект «Мини-футбол в школу», являющейся составной частью общероссийской программы развития футбола в стране, которую активно начинает продвигать в жизнь Российский футбольный союз и большинство школв том числе и в сельской местности.

 **Цель проекта:**

Повышение значимости мини - футбола в развитии личности, укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни.

 **Задачи проекта:**

- Способствовать **комплексному решению проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся путем целенаправленного внедрения мини-футбола в систему внеклассной физкультурно-оздоровительной работы школы.**

 - Создать условия для развития мини-футбола путем организации внутришкольных, районных соревнований для  **обучающихся школы.**

**Основное содержание проекта**

Для реализации данного проекта в школе создается секция по мини- футболу . С этой целью планируется дальнейшее расширение сотрудничества сельского Дома культуры, направленное на повышение значимости мини - футбола в развитии личности, укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни. В школе сформирована группа 10 человек из обучающихся 5 - 9-ых классов.В секции по мини-футболу могут заниматься обучающиеся от 10 до 15 лет. Настоящая программа предусматривает комплектование группы с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по мини-футболу: младшая группа – 9-11 лет, средняя группа – 12-15 лет. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академическому часу в младшей группе и по 2 часа в средней группе. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных учителем физической культуры.

. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания.На первом году обучения будет уделено внимание обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

І-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям мини-футбола. Численный состав группы – 10 человек.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития

физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям футболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района. Численный состав группы – 10человек. В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно- силовые способности. В процессе занятий обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу. Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии обучающихся.

 Особенности программы:

 - Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

 - Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

 - Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Основные направления деятельности по реализации проекта:**

- организация тренировок;

- организация соревнований;

- мониторинг результативности.

**Основные методы работы, технологии реализации проекта:** групповой, соревновательный.

**Сроки реализации проекта:** сентябрь 2016года - май 2018года

 **План – график этапов деятельности по проекту:**

 **I. Подготовительный этап ( сентябрь 2016г).**

- Постановка задач, определение сроков исполнения мероприятий по проекту.

 - Создание учебных групп для занятий мини - футболом.

 **II. Основной этап ( октябрь 2016г - май 2017г).**

 **-** Проведение тренировочных занятий.

 - Участие в турнирах по мини - футболу.

 **III. Завершающий** **этап ( июнь 2018г ).**

 - Мониторинг результативности участия в турнирах по мини - футболу.

  **-** Изучение мнения обучающихся и их родителей удовлетворенностью занятий мини - футболом в школе.

**Ожидаемые результаты:**

- увеличение количества детей и подростков, систематически занимающихся физическими упражнениями во внеурочное время,

- рост охвата занимающихся активными формами занятий физической культурой и спортом и средствами здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения;

- возможность для отбора талантливых юных футболистов не только для мини-футбола, но и для ДЮСШ по футболу.

**Перспективность проекта:**

- реализация проекта «Мини - футбол в школу» на ступени основного общего образования.

.