

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма
(МАОУ СОШ №1)**

Рассмотрено на заседании
ШМО классных
руководителей
от «29» мая 2020 года
Протокол №4

Утверждено
приказом директора МАОУСОШ №1
№279 от «24» августа 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная программа
направленность: физкультурно-оздоровительная
«Мини-футбол»**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12 -13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Пушкарев Дмитрий Александрович,
учитель информатики и ИКТ

г. Когалым, 2020 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);
- приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации детей от 04.09.2014 № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Футбол – одна из самых почитаемых игр нашего времени. Миллионы мальчишек видят себя будущими Пеле, Яшиными, Марадоннами, Платини. Написаны сотни, тысячи книг, методических рекомендаций и разработок об этой увлекательной игре, а футбол все завораживает и приковывает к себе зрителей и телезрителей всей планеты. Занятия футболом способствуют закаливанию и оздоровлению организма, благоприятно сказываются на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

В последние годы рождение здорового ребенка стало редкостью. Сильно возросло количество детей с врожденными аномалиями и отклонениями в физическом и умственном развитии. Не лучшим образом сказываются на детях информационные и нейропсихические перегрузки. Не получая соответствующего физического воспитания, у них низкий уровень развития ловкости, быстроты, реакции на внешние воздействия.

Наиболее эффективными в решении этих проблем являются средства повышающие физическую активность детей, которые наглядно выражены в таком виде спорта, как футбол, оказывающие значительное влияние на здоровье и всестороннее гармоничное развитие личности ребенка.

Программа дополнительного образования спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Цель данной программы:

обучающая – обучить детей технике и тактике игры в мини-футбол, правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;

воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные

качества личности (оптимизм, бодрость и др.)

Задачи:

1. Развитие у детей интереса к физической активности.
2. Приобщить детей к занятиям футболом.
3. Развитие физических и специальных «специфических» качеств у занимающихся.
4. Воспитание морально – волевых и эстетических качеств.
5. Достижение высоких результатов в спортивной деятельности.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является дифференцированный подход к обучению и достижению цели, поставленной перед каждым обучающимся.

Формы проведения занятий

1. Демонстрационно– теоретическая «просмотр и разбор позиционных схем, видеороликов»
2. Теоретическая «разбор и объяснение теории игры в футбол»
3. Практическая тренировка.
4. Дистанционная (теоретические и тактические занятия)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В секцию принимаются дети, имеющие разрешения родителей и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-13 лет Занятия проводятся 2 часа в неделю.

Ожидаемые результаты:

Контроль за качеством исполнения и усвоения программы на занятиях производится на основании результатов тестов качеств учащихся.

Самым важным показателем усвоения программы является соревновательная деятельность, т.е. участие занимающихся в соревнованиях различных рангов, будь то турниры на приз клуба «Кожаный мяч», именные турниры, кубковые встречи, товарищеские встречи.

К концу года обучения учащиеся должны освоить: Базовую часть программы.

Должны обладать достаточно развитыми физическими качествами:

- сила
- ловкость
- гибкость
- выносливость
- координация
- быстрота

Формы отслеживания результатов:

Для развития этих качеств используются комплексы физических упражнений по ОФП. Для контроля и оценки используются тестовые испытания.

К концу года дети должны научиться элементам самостраховки и приёмам падения различными способами.

Нормативы

по физической и технической подготовке

Упражнения	Норматив
Бег 30м (сек)	5,3
Прыжок в длину с/м (см)	170

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности МАОУ СОШ №1

Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	10.1
Наклон вперед из положения сидя, см	6
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	
Жонглирование мячом (кол-во раз)	9
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование тем, разделов	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Техническая подготовка	12
4.	Тактическая подготовка	12
5.	Общая физическая подготовка	16
6.	Специальная физическая подготовка	13
7.	Игровая подготовка	15
9.	Соревнования	
	ИТОГО:	70

Тема	Общее количество часов	В том числе	
		Теоретические часы	Практические часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
Челночный бег, футбол, упражнение «квадрат».	1		1
Бег, футбол, упражнение «контроль мяча».	1		1

*Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной
направленности МАОУ СОШ №1*

Бег с изменением направления, футбол.	1		1
Удары по воротам, футбол	1		1
Отработка техники: остановка прием мяча.	1		1
Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы.	1		1
Остановка внутренней стороной стопы	1		1
Удар по неподвижному мячу, чеканка.	1		1
Удары по мячу из различных положений.	1		1
Двусторонняя игра.	1		1
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		1
Ведение мяча с последующим ударом по воротам.	1		1
Обводка соперника, отработка ударов.	1		1
Отработка паса щечкой в парах.	1		1
Двусторонняя игра.	1		1
Ведение мяча с активным сопротивлением защитников	1		1
Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1
Изучение тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		1
Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		1
Бег с остановками и изменением направления.	1		1
Изучение позиционного нападения	1		1
ОФП.	1		1
Футбол	1		1
Удары - по неподвижному мячу, змейка + удар.	2		2
Отработка передач в движении, передача на ход.	2		2
Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2		2
Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	1	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		2
Игры на развитие ориентации и мышления.	2		2

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности МАОУ СОШ №1

Чеканка мяча.			
Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		1
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		1
Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1		1
Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1		1
Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1		1
Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1		1
Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1		1
Комбинации из освоенных элементов передвижений +эстафета.	1		1
Эстафета на закрепление изученных. Двусторонняя учебная игра.	1		1
Скоростные упражнения + удары по различным положениям.	1		1
Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель	1		1
Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		1
Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1		1
Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1		1
Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1	1	0
Игра на опережение, старты из различных положений.	1		1
Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1		1
Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	1		1
Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1
Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		1

Прием мяча различными частями тела.	2		2
Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2		2
Двусторонняя учебная игра.	2		2
Остановка катящегося мяча внутренней стопы и подошвой. Бег в сочетании сходьбой.	2		2
Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2		2
Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1		1
Двусторонняя учебная игра.	1		1
ИТОГО	70	3	67

Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка.
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.
Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика. Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутри – школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение.
9. Соревнования.

Методика проведения занятий

На данном этапе обучения основными целями являются:

Ознакомление и приобщение учащихся к занятиям футболом. Освоение основных базовых элементов.

Задачи:

1. Развитие интереса к занятиям
2. Развитие физических качеств
3. Развитие морально-волевых качеств
4. Обучение простым базовым элементам.

Занятие состоит из 3 частей:

1. Разминка (общая) – 10-12 минут.
2. Основная часть
3. Заключительная часть (упражнения на расслабление)

Основными принципами работы с детьми являются:

1. Принцип сознательности и активности
2. Принцип наглядности (фото, схемы, видео)
3. Принцип доступности и индивидуализации
4. Принцип непрерывности процесса физического воспитания
5. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
6. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
7. Правило: от простого, к сложному
8. Принцип систематичности

Время, затраченное на каждую часть, варьируется в зависимости от цели и задач занятия.

1. Занятия начинаются с общей разминки, где прорабатываются и разогреваются все основные группы мышц. Затем происходит переход к индивидуальной разминке, где каждый ученик прорабатывает более тщательно ту группу мышц, на которую будет произведена наибольшая нагрузка.
2. Основная часть начинается с постановки задач на данной тренировке, освоения и выполнения упражнений, направленных на выполнение задач тренировки.
3. Заключительная часть направлена на восстановление организма.

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы занятия (тренировки) должны проводиться в специально оборудованных:

- спортзале, тренажёрном зале, футбольной площадке.

Спортивный и тренажёрный залы должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям

- Наличие вентиляции
- наличие подсобных помещений (раздевалки, душевые кабинки)
- освещенность

Футбольная площадка должна иметь:

- достаточную освещённость (погосту)
- пластиковое покрытие (с нескользкой поверхностью)
- со стороны ворот по обеим сторонам площадки сеточное ограждение высотой не менее 450 см от пола
- футбольные ворота, соответствующие стандарту
- разметку внутри площадки

Футбольная база должна располагать:

- кабинетом для теоретических занятий
- раздевалкой
- сушкой для формы
- душевыми кабинами
- туалетом

Формирование коллектива

Работа должна проводиться в тесном контакте с администрацией данной школы, учителями и классными руководителями детей, и их родителями.

Для стимуляции деятельности занимающихся необходимо проводить мероприятия, направленные

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности МАОУ СОШ №1

на формирование дружеских отношений в коллективе.

Год обучения	Уровень обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Базовый	Сентябрь 2020	Май 2020	35	70	70	2 раза по 1 часу в неделю

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия

Для проведения занятий по мини-футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

Спортивный зал

Спортивная площадка Мячи для мини-футбола - 6 Стойки-2

Маты гимнастические-10 Ворота-2

Конусы

Шведская стенка-6-8 пролётов

Список литературы

1. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. «Физическое воспитание детей школьного возраста» - М.: Ф и С. – 266с.
2. Ильин Е.П. «Психофизиология физического воспитания и спорта» М.: Просвещение, 1983г., - 195с.
3. Богословский В. П., Ю.Д. Железняк, Н. П. Клусов и др.; Физическая культура: Учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. Ф50 учреждений/ – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997. – 140 с.:ил.
4. Жариков Е.С., Шигаев А.С. «Психология управления в футболе» - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 183 с.,ил.
5. Любомирский Л. Е., Г.Б. Мейксон, В. И. Лях Физическая культура: Учеб. Для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Ф50 учреждений и др.; Под ред. Л. Е. Любомирского и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 112 с.:ил.
6. Лях, В. И. Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др.; Физическая культура: Учеб. Для учащихся 10-11 кл. Ф50 общеобразоват. Учреждений/ Под ред. В. И. Ляха и др. – М.: Просвещение, 1997. – 160 с.:ил.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М.: Издательский центр «Академия», 2000г., -480с.

6.