

**Таймырское муниципальное казённое образовательное учреждение
«Дудинская средняя школа №1»**

«Согласовано»

Педагогическим советом

ТМК ОУ «ДСШ №1»

Протокол № _____

От «__» _____ 20__г.

Утверждаю:

Директор ТМК ОУ «ДСШ №1»

_____/_____/

Приказ № _____

От «__» _____ 20__г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся – 10-14 лет.

Срок реализации 1 год.

Автор-составитель:

Головин Евгений Андреевич

Педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Программа является универсальным средством формирования разностороннего развития личности, ориентирующим учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа обеспечивает государственную гарантию доступности и равных возможностей получения обучающимися дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности, достижения эффективности и качества образования.

Содержание программы направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции занятий физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования.

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302.

В программе учтены:

Предмет обучения - двигательная деятельность обучающихся в сочетании с общеразвивающим, оздоровительным и спортивным направлениями на ступени среднего профессионального образования:

- **оздоровительное направление** ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- **общеразвивающее направление** ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, на

овладение основами технических и тактических действий, физическими упражнениями и приемами из видов спорта, предусмотренных образовательной программой по мини-футболу и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- **спортивное направление** характеризуется углубленным освоением обучающимися практической деятельности по мини-футболу.

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки учащегося по данному направлению.

Целью программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития обучающихся, применяя современные методы обучения, воспитания и развития.

Задачи:

- применение игрового метода для развития мотивации личности ребенка к систематическим занятиям мини-футболом;
- овладение основами тактики командной игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях командах, изучение «стандартных» положений, развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- совершенствование технических приемов игры, доведение до высокого уровня выполнения технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- участие в соревнованиях по мини-футболу, приобретение опыта участия в соревнованиях любого уровня;
- выполнение требований по спортивной подготовке;
- овладение элементарной методикой и практическими умениями судейства;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

1.1. Общая характеристика программы.

Программа предоставляет возможность школьникам, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Актуальность программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Новизна программы: программа является модифицированной, так как заимствует основные идеи обучения детей данному виду спорта из следующих программ: Мини-футбол (Футзал): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.; Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки— для детско-юношеских спортивных школ.

1.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса.

Основы техники и тактики, правила игры в футбол, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Общефизическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование

функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Беговые эстафеты с ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы».

Специальная физическая подготовка.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.

Технико-тактическая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений, передачи, отбора. Основные недостатки в технике футболистов и их пути устранения.

Условия реализации программы:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 10-14 лет.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав постоянный, набор обучающихся свободный.

Наполняемость групп — 15-20 человек.

Срок реализации программы один год.

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой образовательного учреждения, ориентирован на обучение детей среднего школьного возраста. Занятия проводятся во второй половине дня, в течение двух академических часов. Два раза в неделю по 2 часа. Итого за год обучения 144 часа.

Формы занятий: в процессе проведения занятия применяются следующие формы организации учащихся: групповая, индивидуальная, работа в парах.

1.3. Планируемые результаты освоения программы:

- усилить всестороннюю физическую подготовленность, развить основные двигательные качества;
- развить и повысить работоспособность обучающихся, воспитать у школьников высокие нравственные качества;
- приобрести знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- владеть техникой и тактикой игры футбол;
- участие в спортивной школьной лиге и других соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	50
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Технико-тактическая подготовка	22
Итого:		144

2.1. Теоретическая подготовка.

№	Тема	часы
1	Физическая культура и спорт в России.	2
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы техники и тактики, правила игры в футбол, правила спортивных соревнований.	2
Итого:		8 часа

2.2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Форма контроля
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы техники и тактики, правила игры в футбол, правила спортивных соревнований. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	
2	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	0	
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	0	2	
4	Физическая подготовка.	2	0	2	

	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».				
5	Физическая подготовка. Бег, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	0	2	
6	Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	0	2	
7	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	0	2	
8	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	0	2	
9	Ведение мяча внутренней и внешней частями стопы.	2	0	2	
10	Развитие физических качеств.	2	0	2	
11	Общefизическая подготовка, подвижные игры.	2	0	2	
12	Остановка мяча внутренней частью стопы.	2	0	2	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	0	2	
14	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	0	2	
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	0	2	
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	2	0	2	
17	Развитие физических качеств.	2	0	2	
18	Удары по мячу головой в прыжке. Общefизическая подготовка.	2	0	2	
19	Удары по мячу головой	2	0	2	

	в прыжке.				
20	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	0	2	
21	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	0	2	
22	Общефизическая подготовка. Подвижные игры.	2	0	2	
23	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	0	2	
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	0	2	
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	0	2	
26	Отработка паса щечкой в парах. Футбол	2	0	2	
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	0	2	
28	Отбор мяча у соперника плечом в плечо. Общефизическая подготовка.	2	0	2	
29	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	0	2	
30	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	0	2	
31	Общефизическая подготовка. Подвижные игры.	2	0	2	
32	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат	2	0	2	

33	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	0	2	
34	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	0	2	
35	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	0	2	
36	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	0	2	
37	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	0	2	
38	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	0	2	
39	Развитие физических качеств.	2	0	2	
40	Отбор мяча в подкате.	2	0	2	
41	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	0	2	
42	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	0	2	
43	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	0	2	
44	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	0	2	
45	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	0	2	
46	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	0	2	
47	Развитие физических	2	0	2	

	качеств.				
48	Обводка соперника.	2	0	2	
49	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	0	2	
50	Общефизическая подготовка. Подвижные игры.	2	0	2	
51	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	0	2	
52	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	0	2	
53	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	0	2	
54	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	0	2	
55	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	0	2	
56	Зоны и персональная защита.	2	0	2	
57	Двухсторонняя игра.	2	0	2	
58	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	0	2	
59	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	0	2	
60	Игра на опережение, старты из различных положений	2	0	2	
61	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	0	2	
62	Общефизическая подготовка. Подвижные игры.	2	0	2	
63	Прием мяча различными частями тела.	2	0	2	
64	Развитие координационных способностей. Ведение +	2	0	2	

	удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.				
65	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2	0	2	
66	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	0	2	
67	Товарищеская игра. Общефизическая подготовка.	2	0	2	
68	Общефизическая подготовка. Подвижные игры.	2	0	2	

2.3. Условия реализации программы

Для реализации освоения общеразвивающей программы «Мини-футбол» будут использованы:

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Открытые спортивные площадки для занятий мини-футболом;
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом.

2.4. Список литературы:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986 г.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С., Футбол. М., ФиС, 1975.
3. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
4. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
5. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003 г.
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
7. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС., 1984.

