****

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной** **направленности**

**по мини-футболу**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Акулич Игорь Федорович

педагог дополнительного образования

г. Норильск, 2018.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Направленность программы.**

Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. - С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с

В основу рабочей программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу.

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

Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по определенному виду деятельности, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

*Новизна* программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

*Актуальность* реализуемой 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.

*Цель:* укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддерживание высокой работоспособности.

*Задачи:* Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в футбол; Развивающая: развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями; Воспитательная: воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании. Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 5-8 классов.
*Срок реализации программы* **–** 1 год (108 часов: из расчёта 3 часа в неделю)
*Формы и режим занятий:* Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности*** Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

***Ученик будет:***

***Знать:*** основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
***Уметь:*** технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида

**1.2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметныерезультаты освоения физической культуры**

* Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

**Предметныерезультаты освоения физической культуры**

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением занятий.

**1.3. Отличительные особенности программы**

Содержание программы учебно-тренировочной группы (мальчиков11-14 лет).

***1. Знания о спортивно – оздоровительной деятельности***

*Теоретические занятия:* История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

***2. Общая и специальная физическая подготовка.***

*Теоретические занятия:* Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
*Практические занятия:* Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке. Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения. Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля. Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением. Разнообразные прыжки на скакалке.

***Способы спортивно – тренировочной деятельности.***

***Основы техники и тактики игры***

*Теоретические занятия:* Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря.

*Практические занятия:* Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя,

**Режим занятий:** Начало сентябрь 2018 года, окончание *май 2019 года.*

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

- Конкурсы, викторины.

**Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

***Контрольные нормативы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет |
| **Бег 30м(сек)** | 5,7 | 5,6 | 5,4 | 5,3 |
| **Бег на 50 м**  | 8,9 | 8.8 | 8.7 | 8,6 |
|  **Челночный бег 3х10м,с**  | 10.2 9.8 9.3 | 10.1 | 9.8 | 9.6 |
| **Прыжок в длину с места, см 150 160 170Прыждлину с/м(см)** | 160 | 170 | 180 | 200 |
| **Подтягивание из виса на руках, кол-во раз 3 5 7 30м с ведением мяча(сек)** | 3 | 5 | 7 | 9 |
| **Бег 30м с ведением мяча**  | 7.9 | 7.4 | 6.3 | 6.0 |
| **Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой(м)** |  |  | 45 | 55 |
| **Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)** | 6 | 7 | 8 | 6 |
| **Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)** | 14,2 | 13,8 | 12,8 | 10,0 |
| **Жонглирование мячом (кол-вораз)** | 9 | 11 | 12 | 14 |
| **Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность(м)** |  |  |  | 30 |
| **Бросок мяча на дальность(м)** |  |  |  | 20 |

**Календарно-учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | Элементысодержания | **Кол-во часов** | Дата |
| 1 | История футбола | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в России.  | 2 |  |
| Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 1 |  |
| 2 | Остановка, передача мяча | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча наместе. | 2 |  |
| Учебнаяигра | 1 |  |
| Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча вдвижении. | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| Ускорения. ОРУ и СУ. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра | 1 |  |
| 3 | Ведение мяча | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.Игра«Квадрат».  | 2 |  |
| Учебнаяигра | 1 |  |
| Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».  | 2 |  |
| Учебнаяигра | 1 |  |
| Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат».  | 2 |  |
| Учебнаяигра | 1 |  |
| 4 | Остановка мяча | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств.  | 2 |  |
| Учебнаяигра. | 1 |  |
|  |  | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики.  | 2 |  |
| Учебная игра. | 1 |  |
|  |  | Остановка мяча грудью. Жонглирование.  | 2 |  |
| Учебнаяигра. | 1 |  |
| 5 | Удары по мячу | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег.  | 2 |  |
| Учебнаяигра. | 1 |  |
| Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| Медленный бег до 6 минут Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю» | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
|  |  | Техника игры вратаря.  | 2 |  |
| Учебная игра. | 1 |  |
|  |  | Удары по катящемусямячу.«Квадрат». СФП.  | 2 |  |
| Учебнаяигра. | 1 |  |
| 6 | Основы техники и тактики игры в мини - футбол | СУ с мячом. Прыжки через скамейку, с поворотом на 360 Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты) | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| ОРУ. Бег «фортлек». Упр на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
|  |  | Удары по прыгающемуилетящему мячу. Развитие двигательных качеств.  | 2 |  |
| Учебная игра. | 1 |  |
|  |  | Удары по мячу носком,пяткой.Жонглирование.  | 2 |  |
| Учебнаяигра. | 1 |  |
|  | ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трѐх игроков.  | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
| ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырѐх игроков. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра | 1 |  |
|  |  | Удары по мячу сполулёта.Элементы акробатики.  | 2 |  |
|  |  | Учебная игра. | 1 |  |
|  |  | Удары по мячу головой. Эстафеты. | 2 |  |
| Учебнаяигра. | 1 |  |
|  |  | Обманные движения(финты).Игра «Квадрат».  | 2 |  |
| Учебнаяигра | 1 |  |
|  |  | Отбор мяча. Вбрасывание.СФП. | 2 |  |
|  |  | Учебнаяигра | 1 |  |
|  |  | Индивидуальные действиявзащите и в нападении. Тактика вратаря.  | 2 |  |
| Учебная игра | 1 |  |
|  |  | Удары по прыгающемуилетящему мячу. Развитие двигательных качеств.  | 2 |  |
| Учебная игра. | 1 |  |
| 7 | Контрольные тесты и испытания | Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча. Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой) | 2 |  |
|  |  | Учебная игра | 1 |  |
|  |  | Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 108ч |
|  |

**Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС,1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС,1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС,1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС,1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС,1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС,1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС,1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последнийвыпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС,1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС,1978.
11. Мейксон Г.Б , Кофман Л.Б, Лях.В.И «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М «Просвещение» 1997.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006г.