

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Маралихинская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2022г

Утверждено
приказом № 36 от 26.08.2022г.
Директор КГБОУ «Маралихинская
общеобразовательная школа-интернат»
_____ Е.В. Павлоцкая

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) рабочая программа
«Мини - футбол» физкультурно - спортивной направленности.
Срок реализации программы – 1 год (2022-2023), 1 час в неделю.**

Составитель: Клешнин С.М.

с. Маралиха, 2022.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы: базовый.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

1.2. Цель и задачи программы

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закалывание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;

- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
 - 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.
- Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:
- 1) укрепление здоровья;
 - 2) развитие коммуникативных компетенций.

1.3. Категория обучающихся

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

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.

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.

1.4. Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество 36 часов.

1.5. Формы и режим занятий

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы – не более 15 человек. В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Режим занятий – 1 час в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

1.6. Планируемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, в оздоровительном лагере и другое.

1.6. Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (Приложение № 1).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 5-9-х классах;
- 2) соревнования с учащимися средней школы;
- 3) участие в районных соревнованиях;
- 4) участие в краевых соревнованиях.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества. Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки, с преимущественным развитием ловкости и координации движений. Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно. При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите. Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение спортивных соревнований.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с

элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

2.2. Календарно-тематическое планирование

№ п. п.	Содержание работы	Количество часов	Дата проведения
	Теоритическое занятие		
1	Вводное занятие. Сведения о технике безопасности на занятиях	1	
	Техника игры в нападении		
2	Удары по мячу	2	
3	Удар по мячу внутренней стороной стопы	4	
4	Удар по мячу внешней частью стопы	2	
5	Удар по мячу верхней частью стопы	2	
6	Удар по мячу в полете	2	
7	Удар по мячу с отскока от земли	2	
8	Удар по мячу носком стопы	2	
9	Удар по мячу головой	2	
10	Остановка мяча	2	
11	Ведение мяча	2	
	Техника игры в защите		
12	Бег, остановка, прыжки	2	
13	Отбор мяча у соперника	2	
14	Введение мяча из-за боковой линии	2	
15	Контрольные встречи с уч-ся СОШ с. Маралиха	7	
	Всего часов	36	

3. Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы имеется:

- спортивный зал
- футбольное поле
- оборудованные раздевалки
- гимнастические скамейки
- футбольные стойки
- шведская стенка
- турники
- скакалки,
- мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг.)
- футбольные мячи
- секундомеры
- кольца-мишени
- переносные ворота
- футбольный переносной щит
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

3.2. Учебно-методическое обеспечение.

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. — М.: МИР, 1998.
3. Вартанян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. — Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов — М.: Физическая культура, 2007.
5. Виниаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. — М.: Просвещение, 2000.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. — М.: ТВТ Дивизион, 2013.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

Приложение № 1

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой.

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

движение под уклон, змейкой, прыжками;

- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.

4) Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- кувырки вперед и назад.
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч
- удары по мячу ногой в тренировочную стенку, ворота;
- удары на дальность.

5) Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.