

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области

(МБОУ гимназия с. Боринское)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на заседании методического совета гимназии  Протокол № 1 от 29.08.2019 | Принято на заседании педагогического совета  Протокол  № 1 от 29.08.2019 | Утверждаю.  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П. Щербатых  Приказ № 230 от 31.08.2019 |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст детей: 11-12лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного

образования высшей квалификационной категории

Грибанов Ю.А.

с. Боринское 2019г.

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**2.Актуальность программы:**

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Целью** физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**3.Отличительные особенности программы:**

        Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

        Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

        Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

        Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

        Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

        Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

        Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**4**.**Адресат программы**: возрастная группа школьников 11-12 лет (5 классы).

**5**. **Срок реализации программы**:1 год

**6.Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**7. Режим занятий:** 1раза в неделю по 2 часа

К посещению секции допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

**Методы обучения:**

        - Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

        - Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

        - Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты:**

        учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Формы аттестации:**

          - соревнования;

          - дружеские встречи;

 - участие в спортивных

**1.2. Цели и задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

        - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

        - развитие выносливости;

        - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

        - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

        - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

        - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

        - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**1.3.Содержание программы секции «Мини - футбол».**

|  |
| --- |
| **Основы знаний:** |
| 1. Правила ТБ на занятиях по футболу |
| 2. Правила самоконтроля  3. Врачебный контроль за занимающимися  4. Правила самостоятельного развития выносливости |
|
|
| 5. Сборные стран - чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр по футболу |
| 6. Правила игры в футбол |
| **Навыки, умения, двигательные действия** |
| 1. Проверка умений и навыков. |
| 2. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении |
| 3. Подъемы и остановки мяча |
| 4. Удары по мячу головой |
| 5. Удары по воротам после "стенки". |
| 6. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега |
| 7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 8. "Квадрат" |
| 9. Учебная игра в футбол |
| 10. Взаимодействия полевых игроков |
| 11. Учебная игра в мини-футбол  **Тактическая подготовка :**  1. Тактика игры в атаке  2. Индивидуальные действия  3. Групповые действия в атаке  4. Командные действия в атаке  5. Тактика игры вратаря |
| **Развитие двигательных качеств:** |
| 1. Специально-беговые и прыжковые упражнения |
| 2. Двустороння игра в футбол |
| 3. Рывок в гору |
| 4. Повторный бег 8-10 Х 15 м на скорость |
| 5. Упражнения на развитие силы |
| 6. Медленный бег 2000-3000 м |
| 7. Бег 60 м на скорость |
| 8. Прыжок в длину с места на дальность  9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность |
|
| 10. Пенальти |
| 11. Жонглирование |
| 12. Линейные эстафеты |
| 13. Игры на местности |
| 14. Самостоятельное судейство учебных игр |

**Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | | **Разделы и темы занятий** | | **Кол-во**  **часов** | | | **Дата** | |
| **Основы знаний (6часов)** | | | | | | | | |
|  | | ***Вводное занятие*.** Инструктаж по ТБ на занятиях в секции. | | 2 | | | 04.09.18. | |
|  | | 2. Правила самоконтроля | 2 | | | 11.09.18 | |
|  | | 3. Врачебный контроль за занимающимися | 2 | | | 18.09.18 | |
|  | | 4. Правила самостоятельного развития выносливости | 2 | | | 25.09.18 | |
|  | | 5. Сборные стран - чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр по футболу | 2 | | | 02.10.18 | |
|  | | 6. Правила игры в футбол | 2 | | | 09.10.18 | |
|  | | **Навыки, умения, двигательные действия** | **12** | | |  | |
|  | 1. Проверка умений и навыков | | | | 2 | 16.10.18 | |
|  | 2. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении | | | | 2 | 23.10.18 | |
|  | 3. Подъемы и остановки мяча | | | | 2 | 30.10.18 | |
|  | 4. Удары по мячу головой | | | | 2 | 06.11.18 | |
|  | 5. Удары по воротам после "стенки". | | | | 2 | 13.11.18 | |
|  | 6. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега | | | | 2 | 20.11.18 | |
|  | 7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места | | | | 2 | 27.11.18 | |
|  | 8. "Квадрат" | | | | 2 | 04.12.18 | |
|  | 9. Учебная игра в футбол | | | | 2 | 11.12.18 | |
|  | 10. Взаимодействия полевых игроков | | | | 2 | 18.12.18 | |
|  | 11. Учебная игра в мини-футбол | | | | 2 | 25.12.18 | |
|  | **Тактическая подготовка :** | | | | **22** |  | |
|  | 1. Тактика игры в атаке | | | | 2 | 01.01.19 | |
|  | 2. Индивидуальные действия | | | | 2 | 08.01.19 | |
|  | 3. Групповые действия в атаке | | | | 2 | 15.01.19 | |
|  | 4. Командные действия в атаке | | | | 2 | 22.01.19 | |
|  | 5. Тактика игры вратаря | | | | 2 | 29.01.19 | |
|  | **Развитие двигательных качеств:** | | | | **10** |  | |
|  | 1. Специально-беговые и прыжковые упражнения | | | | 2 | 05.02.19 | |
|  | 2. Двустороння игра в футбол | | | | 2 | 12.02.19 | |
|  | 3. Рывок в гору | | | | 2 | 19.02.19 | |
|  | 4. Повторный бег 8-10 Х 15 м на скорость | | | | 2 | 26.02.19 | |
|  | 5. Упражнения на развитие силы | | | | 2 | 05.03.19 | |
|  | 6. Медленный бег 2000-3000 м | | | | 2 | 12.03.19 | |
|  | 7. Бег 60 м на скорость | | | | 2 | 19.03.19 | |
|  | 8. Прыжок в длину с места на дальность | | | | 2 | 26.03.19 | |
|  | 9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность | | | | 2 | 05.04.19 | |
|  | 10. Пенальти | | | | 2 | 12.04.19 | |
|  | 11. Жонглирование | | | | 2 | 19.04.19 | |
|  | 12. Линейные эстафеты | | | | 2 | 26.04.19 | |
|  | 13. Игры на местности | | | | 2 | 02.05.19 | |
|  | 14. Самостоятельное судейство учебных игр | | | | 2 | 09.05.19 | |
|  | Всего: | | | | 72 |  | |

2.2.Контрольные    упражнения    по    общей    физической  
подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические  способности | Контрольные  упражнения | Возраст |
| 11-12лет |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 4,9 - 5,2  - |
| Бег 60 м, сек | 9,1 – 9,4  10,0 |
| Бег 100м, сек | - |
| Координационные | Челночный бег  3х10 м, сек | 8,7 - 9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину  с места, см | 150 - 170 |
| Выносливость | Бег    1500    м,  мин/сек | 8,40 – 9,00 |
| Бег    2000    м,  мин/сек | - |
| Гибкость | Наклон   вперед из    положения сидя, см | 6 |
| Силовые | Подтягивание на       высокой перекладине из виса, раз | 3 |

 2.3.  Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Контрольные упражнения | Возраст (лет) |
|  |  | | **11-12** |
| 1. | | Бег 300м(с) | 57-60 |
| 2. | | Бег 400м(с) | - |
| 3. | | Бег 30м с ведением мяча(с) | 6,2 -6,4 |
| 4. | | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 45-50 |
|  | |  | **11-12** |
| 5. | | Жонглирование мячом |  |
| 6. | | Удар по мячу ногой на точность | 5-6 |
| 7. | | Бросок мяча рукой на дальность | 8-10 |

**Формы подведения итогов: игровой тест на знание теоретического и практического**

материала программы, викторины на знание основ ЗОЖ, соревнование. Физическая подготовленность проверяется по физическим тестам. В начале учебного года проводится стартовая проверка, а в конце года – итоговая. Форма фиксирования результатов – высокий, средний, низкий уровни.

**Нормативная база:**

1. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от№06 – 184 от 11.12.2006 г. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
2. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования. СанПин 2.4.4.1251-03», утвержденные 01.04.2003   
   Приложение «Рекомендуемый режим занятий детей в объеденениях различного профиля»;
3. Интернет-ресурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой  литературы для учащихся.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт  
   в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в  
   школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система  
   подготовки» -М, 2000

2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной  
школе» -М, 2004

3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005

4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей  
дошкольного и школьного возраста» -М, 2004

1. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической  
   подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.