

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области
**«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ»**

Утверждено директор
ГБОУ «Великолукская школа-интернат»
Онуфриевой С.Е.
Приказ № 80 от 31.августа 2020 г.



**Рабочая программа
по мини-футболу
программы дополнительного образования
физкультурно-спортивной
направленности**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 10 – 17 лет

**Руководитель кружка: Миронов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей с ограниченными возможностями здоровья, поэтому обеспечение здоровьесберегающей деятельности (в данном случае занятие мини-футболом), становится приоритетной задачей школы-интерната.

Актуальность данной программы — реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования и воспитания относятся вопросы, связанные с проблемой формирования у обучающихся ЗОЖ через применение здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях как в первых институтах социализации детей.

Одна из форм физической культуры, получившая в последние годы широкое распространение — это игра в мини-футбол (футзал).

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини футбол становится всё более популярным в нашей стране.

Цель программы: дать обучающимся теоретические знания и научить практическим навыкам игры в мини-футбол.

Задачи:

1. обучающие:

- обучить владению способами деятельности направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии;
- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

2. развивающие:

- развитие психо-физических качеств обучающихся;
- развить у обучающихся здоровьесберегающих компетенций;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом
- общая физическая подготовка

3. воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- осуществить коррекцию эмоционально волевой сферы обучающихся;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа является модифицированной. Разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям школы-интерната и учебной нагрузке педагога дополнительного образования.

Возраст учащихся: команда школьников 10-17 лет;

Количество занимающихся 20 человек.

Занятия проходят: 3 раза в неделю по 1,5 часа (академических).

Форма организации учебного процесса:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- овладение технико-тактическими действиями в игре;
- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояний учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация:

1) **промежуточная аттестация** - соревнования по мини-футболу разного уровня: школьные - матчевые встречи.

2) **итоговая аттестация** – участие в различных турнирах, выход команды на городской, областной (Всероссийский) уровень.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями

по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5.0		4.9	
2.	3-минутный бег	—				1300	1400	1500			
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140	155	165	177	195	195		230	
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,1	7,8	6,6	6,4	6.3			
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		15	25	35	40	45	~50		60	
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/10								
9.	Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в	2	5								

5.	Всего часов:	153 час.									
----	--------------	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержание занятий программы по мини-футболу:

1. **Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
2. **Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
3. **Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
4. **Общая физическая подготовка:** двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. **Специальная физическая подготовка:** развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» — основная форма развития физических качеств.
6. **Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.
7. **Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
8. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.
9. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий и не только.

Формы работы:

- учебно-тренировочные занятия;
- беседы;
- подвижные и спортивные игры;
- просмотр и обсуждение матчей.

Приёмы и методы:

- словесный;
- наглядный;
- методы мотивации и стимулирования;
- методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивный зал (осенне-зимний период);
- школьный стадион (весенне-летний период);

-спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Список литературы:

1. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
2. Мини-футбол. Правила соревнований. Свердловск, 1998 г.
3. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» — М, «Ф и С», 1993 г.
4. Под общ. ред. Лаптенва А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. — М., 1989 г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. — Сп Б ЛГУ, 1995 г.
6. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1989 г.
7. Роберт М. Найдиффер. — М. «Ф и С», 2007 г.

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей с ограниченными возможностями здоровья, поэтому обеспечение здоровьесберегающей деятельности (в данном случае занятие мини-футболом), становится приоритетной задачей школы-интерната.

Актуальность данной программы — реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования и воспитания относятся вопросы, связанные с проблемой формирования у обучающихся ЗОЖ через применение здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях как в первых институтах социализации детей.

Одна из форм физической культуры, получившая в последние годы широкое распространение — это игра в мини-футбол (футзал).

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини футбол становится всё более популярным в нашей стране.

Цель программы: дать обучающимся теоретические знания и научить практическим навыкам игры в мини-футбол.

Задачи:

1. обучающие:

- обучить владению способами деятельности направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии;
- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

2. развивающие:

- развитие психо-физических качеств обучающихся;
- развить у обучающихся здоровьесберегающих компетенций;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом
- общая физическая подготовка

3. воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- осуществить коррекцию эмоционально волевой сферы обучающихся;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа является модифицированной. Разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям школы-интерната и учебной нагрузке педагога дополнительного образования.

Возраст учащихся: команда школьников 10-17 лет;

Количество занимающихся 20 человек.

Занятия проходят: 3 раза в неделю по 1,5 часа (академических).

Форма организации учебного процесса:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- овладение технико-тактическими действиями в игре;
- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояний учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация:

1) **промежуточная аттестация** - соревнования по мини-футболу разного уровня: школьные - матчевые встречи.

2) **итоговая аттестация** – участие в различных турнирах, выход команды на городской, областной (Всероссийский) уровень.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями

по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5.0		4.9	
2.	3-минутный бег	—				1300	1400	1500			
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140	155	165	177	195	195		230	
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,1	7,8	6,6	6,4	6.3			
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		15	25	35	40	45	~50		60	
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/10								
9.	Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в	2	5								

5.	Всего часов:	153 час.								
----	--------------	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержание занятий программы по мини-футболу:

1. **Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
2. **Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
3. **Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
4. **Общая физическая подготовка:** двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. **Специальная физическая подготовка:** развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» — основная форма развития физических качеств.
6. **Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.
7. **Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
8. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.
9. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий и не только.

Формы работы:

- учебно-тренировочные занятия;
- беседы;
- подвижные и спортивные игры;
- просмотр и обсуждение матчей.

Приёмы и методы:

- словесный;
- наглядный;
- методы мотивации и стимулирования;
- методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивный зал (осенне-зимний период);
- школьный стадион (весенне-летний период);

-спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Список литературы:

1. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
2. Мини-футбол. Правила соревнований. Свердловск, 1998 г.
3. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» — М, «Ф и С», 1993 г.
4. Под общ. ред. Лаптенва А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. — М., 1989 г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. — Сп Б ЛГУ, 1995 г.
6. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1989 г.
7. Роберт М. Найдиффер. — М. «Ф и С», 2007 г.