

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

Утверждаю

директор школы:

 Е.В.Малафеева

Приказ №344 от 24.08.2016г.



Согласовано

председатель НМС:

Суханова О.В.

протокол заседания НМС

№3 от 23.08.2016г.

Рассмотрено

на заседании ШМО

Богданова С.В.

протокол заседания ШМО

№3 от 03.06.2016г.

Дополнительная образовательная программа

секция «Мини-футбол»

возраст учащихся: с 10 лет

срок реализации 1 год

программа рассчитана на 74 часа, 2 часа в неделю

Составитель: учитель физической культуры

Муртузалиев Шамиль Багавутдинович.

г. Радужный

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу относится к физкультурно-спортивной направленности школьной системы дополнительного образования и 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, закаляющих 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 учащимся 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. Программа является модифицированной. Рассчитана на год обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 37 недель.

Содержание дополнительных образовательных программ

Создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Принципы проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ

Согласно Концепции, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Разноуровневая программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы. Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:
"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника. Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание 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 в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем		В том числе	
----------	-------------------------	--	--------------------	--

		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации контроля
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	текущий
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	текущий
3.	Техническая подготовка	24	8	20	текущий
4.	Тактическая подготовка	14	8	8	текущий
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8	текущий
6.	Специальная физическая подготовка	8	2	8	текущий
7.	Игровая подготовка	5	1	4	текущий
8.	Инструкторская и судейская практика	4	1		текущий
9.	Соревнования	2	-	1	плановый
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	плановый
	ИТОГО:	74	24	50	

Содержание дополнительной образовательной программы

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Соревнования.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

Беседы;

Практические занятия;

Презентация;

Сдача нормативов;

Подвижные игры;

Соревнования;

Товарищеские встречи.

Техническое оснащение. Спорт зал Тренажеры Мячи Скакалки

Формы подведения итогов. Сдача нормативов; Соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09	18.00-18.40	практика	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Спортивный зал	текущий
2	сентябрь	01.09	18.50-19.30	теория	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	текущий
3	сентябрь	.08.09	18.00-18.40	теория	1	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	Спортивный зал	текущий
4	сентябрь	08.09	18.50-19.30	практика	1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Спортивный зал	текущий
5	сентябрь	15.09	18.00-18.40	практика	1	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Спортивный зал	текущий
6	сентябрь	.15.09	18.50-19.30	практика	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2	Спортивный	текущий

						серии через круг легкого бега, футбол.	зал	
7	сентябрь	22.09	18.00-18.40	практика	1	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивный зал	текущий
8	сентябрь	22.09	18.50-19.30	практика	1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Спортивный зал	текущий
9	сентябрь	29.09	18.00-18.40	теория	1	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	Спортивный зал	текущий
10	сентябрь	29.09	18.50-19.30	практика	1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Спортивный зал	текущий
11	октябрь	06.10	18.00-18.40	теория	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал	текущий
12	октябрь	06.10	18.50-19.30	теория	1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Спортивный зал	текущий
13	октябрь	13.10	18.00-18.40	практика	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Спортивный зал	текущий
14	октябрь	13.10	18.50-19.30	практика	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
15	октябрь	20.10	18.00-18.40	практика	1	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	текущий
16	октябрь	20.10	18.50-19.30	практика	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Спортивный зал	текущий
17	октябрь	27.10	18.00-18.40	теория	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Спортивный зал	текущий
18	октябрь	27.10	18.50-19.30	практика	1	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
19	ноябрь	11.11	18.00-18.40	практика	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Спортивный зал	текущий

20	ноябрь	11.11	18.50-19.30	практика	1	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов	Спортивный зал	текущий
21	ноябрь	18.11	18.00-18.40	практика	1	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	Спортивный зал	текущий
22	ноябрь	18.11	18.50-19.30	практика	1	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Спортивный зал	текущий
23	ноябрь	25.11	18.00-18.40	практика	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Спортивный зал	текущий
24	ноябрь	25.11	18.50-19.30	теория	1	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Спортивный зал	текущий
25	декабрь	01.12	18.00-18.40	практика	1	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал	текущий
26	декабрь	01.12	18.50-19.30	практика	1	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Спортивный зал	текущий
27	декабрь	08.12	18.00-18.40	практика	1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спортивный зал	текущий
28	декабрь	08.12	18.50-19.30	теория	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	текущий
29	декабрь	15.12	18.00-18.40	теория	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
30	декабрь	15.12	18.50-19.30	практика	1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Спортивный зал	текущий
31	декабрь	22.12		практика	1	Игры, развивающие физические	Спортивный зал	текущий

			18.00-18.40			способности. Бег с остановками и изменением направления.	зал	
32	декабрь	22.12	18.50-19.30	теория	1	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Спортивный зал	текущий
33	декабрь	29.12	18.00-18.40	практика	1	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Спортивный зал	текущий
34	декабрь	29.12	18.50-19.30	практика	1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	текущий
35	январь	12.01	18.00-18.40	теория	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Спортивный зал	текущий
36	январь	12.01	18.50-19.30	практика	1	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
37	январь	19.01	18.00-18.40	практика	1	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Спортивный зал	текущий
38	январь	19.01	18.50-19.30	практика	1	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Спортивный зал	текущий
39	январь	26.01	18.00-18.40	теория	1	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Спортивный зал	текущий
40	январь	26.01	18.50-19.30	теория	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Спортивный зал	текущий
41	февраль	02.02	18.00-18.40	практика	1	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортивный зал	текущий
42	февраль	02.02	18.50-19.30	практика	1	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
43	февраль	09.02	18.00-18.40	практика	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	Спортивный зал	текущий

						приемов		
44	февраль	09.02	18.50-19.30	теория	1	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Спортивный зал	текущий
45	февраль	16.02	18.00-18.40	теория	1	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Спортивный зал	текущий
46	февраль	16.02	18.50-19.30	практика	1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Спортивный зал	текущий
47	февраль	24.02	18.00-18.40	теория	1	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
48	февраль	24.02	18.50-19.30	практика	1	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
49	март	02.03	18.00-18.40	практика	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Спортивный зал	текущий
50	март	02.03	18.50-19.30	практика	1	Товарищеская игра МБОУ СОШ №3 – МБОУ СОШ №4	Спортивный зал	текущий
51	март	09.03	18.00-18.40	теория	1	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Спортивный зал	текущий
52	март	09.03	18.50-19.30	практика	1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
53	март	16.03	18.00-18.40	практика	1	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спортивный зал	текущий
54	март	16.03	18.50-19.30	теория	1	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Спортивный зал	текущий
55	март	23.03	18.00-18.40	теория	1	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Спортивный зал	текущий
56	март	23.03	18.50-19.30	практика	1	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Спортивный зал	текущий

57	март	30.03	18.00-18.40	практика	1	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Спортивный зал	текущий
58	март	30.03	18.50-19.30	теория	1	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Спортивный зал	текущий
59	апрель	06.04	18.00-18.40	теория	1	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
60	апрель	06.04	18.50-19.30	практика	1	Игра на опережение, старты из различных положений.	Спортивный зал	текущий
61	апрель	13.04	18.00-18.40	практика	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Спортивный зал	текущий
62	апрель	13.04	18.50-19.30	практика	1	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Спортивный зал	текущий
63	апрель	20.04	18.00-18.40	практика	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спортивный зал	текущий
64	апрель	20.04	18.50-19.30	теория	1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	текущий
65	апрель	27.04	18.00-18.40	практика	1	Прием мяча различными частями тела.	Спортивный зал	текущий
66	апрель	27.04	18.50-19.30	теория	1	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Спортивный зал	текущий
67	май	04.05	18.00-18.40	практика	1	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Спортивный зал	текущий
68	май	04.05	18.50-19.30	практика	1	Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	текущий
69	май	11.05	18.00-18.40	теория	1	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Спортивный зал	текущий

