

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18 имени Андрея Андреевича Мыльников»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Рассмотрено на заседании педагогического
совета от 31.05.2023 г. протокол №14

Утверждаю МОУ «СОШ№18»
Горемыко М.В.
дир. от 05.06.2023 г. № 237 о/д



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Футзал»**

**Возраст обучающихся 6-12 лет
Срок реализации программы – 8 месяцев**

Автор-составитель:
Елистратов Роман Александрович,
учитель физической культуры

г. Энгельс, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Футзал» (далее Программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. Программа составлена на основе авторской программы «Футбол» (модифицированной) Губарева А.В., Шилова Ю. А. и др.

Актуальность программы состоит в том, современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Тип программы: модифицированная

Возраст детей: дети возрастом 6-12 лет.

Условия и принцип набора детей: свободный. Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

Сроки реализации программы:

Изучение программного материала рассчитано на 8 месяцев.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий - 2 раза в неделю по 45 минут. Количество занимающихся от 15 до 25 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 64 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

1.Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

Обучающие:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение способам овладения различными элементами игры в мини-футбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по мини-футболу.

Развивающие:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;

- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

Воспитательные:

- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления является формирование следующих умений:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания;
- находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Выпускник получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- играть в мини-футбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый результат

К концу обучения по программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Содержание программы

Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получают знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

Раздел 1. Основы знаний.

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным

отягощением на основные мышечные группы. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Раздел 3. Специальная подготовка.

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле. Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4. Тестирование.

Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Раздел 5. Соревнования.

Теоретические сведения. Продолжительность игры. Практические занятия. Игра по упрощенным правилам. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

2.Комплекс организационно-педагогические условия реализации программы КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Дата проведения		Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	план	факт	
	Техническая подготовка	36					Игра
1	Различные способы перемещения		0,5	0,5			
2	Удары по мячу ногой с места		0,5	0,5			
3	Удары по мячу ногой в движении			1			
4	Удары по мячу ногой с лета			1			
5	Удары по мячу головой			1			
6	Обработка катящегося мяча		0,5	0,5			
7	Обработка летящего мяча			1			
8	Обработка мяча в движении			1			
9	Ведение мяча по прямой			1			
10	Обработка и ведение мяча со сменой направления			1			
11	Обманные движения (финты)		0,5	0,5			
12	Обводка стоек			1			
13	Прием мяча на месте (на короткое расстояние)			1			
14	Прием мяча на месте (на среднее расстояние)			1			
15	Прием мяча на месте (на длинное расстояние)			1			
16	Прием мяча в движении (на короткое расстояние)			1			
17	Прием мяча в движении (на среднее			1			

	расстояние)						
18	Прием мяча в движении (на длинное расстояние)			1			
19	Ведение мяча с изменением направления			1			
20	Ведение мяча с изменением скорости			1			
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости			1			
22	Отбор мяча		0,5	0,5			
23	Обводка стоек			1			
24	Прием и передача мяча на месте (на короткое расстояние)			1			
25	Прием и передача мяча на месте (на среднее расстояние)			1			
26	Прием и передача мяча на месте (на длинное расстояние)			1			
27	Прием и передача мяча в движении (на короткое расстояние)			1			
28	Прием и передача мяча в движении (на среднее расстояние)			1			
29	Прием и передача мяча в движении (на длинное расстояние)			1			
30	Передача мяча в одно касание			1			
31	Удары после приема по мячу ногой		0,5	0,5			
32	Удары после приема по мячу ногой в движении			1			
33	Удары после приема по мячу ногой с лета			1			
34	Удары после приема по мячу различным способом			1			
35	Удары по мячу ногой с места (штрафной удар)			1			
36	Удары по мячу ногой в движении (свободный удар)			1			
2	Тактическая подготовка	9					Самостоятельная работа
37	Тактика игры в атаке		1				
38	Тактика игры в атаке		1				
39	Тактика игры в обороне		1				
40	Тактика игры в обороне		1				
41	Тактика коллективного отбора мяча		1				
42	Тактика игры вратаря		1				
43	Тактика игры в полузащите		1				
44	Тактика игры в полузащите		1				
45	Тактика игры вратаря		1				
3	Общая физическая подготовка	12					Игра
46	Скоростно-силовые упражнения			1			
47	Упражнения на тренажерах			1			
48	Беговые упражнения			1			
49	Беговые упражнения			1			
50	Упражнения с мячами		0,5	0,5			

51	Упражнения с мячами			1			
52	Упражнения в парах			1			
53	Упражнения в тройках			1			
54	Командные упражнения. Эстафеты.			1			
55	Прыжковые упражнения			1			
56	Прыжковые упражнения			1			
57	Силовые упражнения			1			
4	Специальная физическая подготовка	3					Самостоятельная работа
58	Скоростная подготовка			1			
59	Силовая подготовка			1			
60	Скоростно-силовая подготовка			1			
5	Соревнования	4					Игра
61	Соревнования (Новогодний турнир)			1			
62	Соревнования (Новогодний турнир)			1			
63	Соревнования (Итоговый турнир)			1			
64	Соревнования (итоговый турнир)			1			

2.1. Методическое обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Основными формами организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

2.2. Условия реализации программы:

материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- ворота
- форма спортивная
- мячи футбольные -10 штук
- освещённость в нормах САНПИНа.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- компьютер
- проектор

Список литературы

1. Мини-футбол (программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 2 . Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
- 3 .Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
- 4 . Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000.-255 с.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2012.- 86 стр. (Библиотечка тренера)