**Пояснительная записка**

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Данная программа составлена на основе работ А. Власова «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006; С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000.

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, закаливающих 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 физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**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 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. 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.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыкам, необходимым при занятиях различным видам спорта и гимнастике. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Цель программы:**

* создание условий для обучения детей необходимым физическим и личностным качествам;
* укрепление здоровья;
* овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями;
* воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармонично развитых личностей;
* приобретение инструкторских навыков, формирование моральных и волевых качеств гражданина;
* развитие у детей необходимых физических качеств, хорошей координации движений, умениям и навыкам игры в футбол, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.

Непосредственными условиями выполнения этих целей является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
* закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
* укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
* привитие интереса к соревнованиям; привитие навыков здорового образа жизни;
* выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
* приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* содействие гармоничному развитию личности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

**І-й – начальный уровень.** Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям мини-футбола.

**II-й – основной уровень**. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям футболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, города, края.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

**Методы обучения –** групповой, соревновательный.

**Особенности программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию.

В секции по мини-футболу могут заниматься учащиеся от 7 до 15 лет. Занятия с группами проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в группе.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Период** | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** |
| **1. Теоретические занятия. Всего часов.** | **4** | **4** | **4** |
| Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. | 1 | 1 | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. | 1 | 1 | 1 |
| Правила соревнований по волейболу. | 2 | 2 | 2 |
| **2. Практические занятия. Всего часов.** | **58** | **56** | **56** |
| Общая физическая подготовка. | 34 | 26 | 26 |
| Специальная физическая подготовка. | 12 | 15 | 15 |
| Техническая и тактическая подготовка. | 12 | 15 | 15 |
| **3. Соревнования и судейство. Всего часов.** | **8** | **10** | **10** |
| Выполнение контрольных нормативов. | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные игры и соревнования. | 2 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика. | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов:** | **70** | **70** | **70** |

**Поурочное планирование по мини-футболу.**

1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.

2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

3. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).

4. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).

5. Контрольные нормативы: ОФП.

6. Контрольные нормативы: СФП.

7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.

8. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.

9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.

10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.

11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.

12. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.

13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.

14. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.

15. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.

16. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.

17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.

18. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

20. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

21. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

22. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

23. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

24. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

25. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.

26. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.

27. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.

28. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.

29. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.

30. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.

31. Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.

32. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.

33. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

34. Контрольная игра.

35. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.

36. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.

37. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

39. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

40. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.

41. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.

42. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.

43. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.

44. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).

45. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).

46. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).

47. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.

48. Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.

49. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».

50. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».

51. Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.

52. Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.

53. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.

54. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.

55. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.

56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.

57. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.

58. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.

59. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.

60. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.

61. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.

62. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.

63. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

64. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

65. Контрольные нормативы: СФП.

66. Контрольные нормативы: ОФП.

67. Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.

68. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.

69 - 70. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

***\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.***