**Образовательная программа**

**спортивной секции «Мини - футбол»**

**Срок реализации 1 год**

**Количество участников – 15**

**Пояснительная записка.**

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

* укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
* воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
* развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний

2. Общая физическая подготовка

3. Специальная подготовка

4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

**Планирование** и **учет.**

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа. Численный состав группы 15-20 человек.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

* укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
* привитие интереса к занятиям по мини-футболу
* воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
* изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
* приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

**Задачи и содержание работы**

**по периодам годичных тренировочных циклов.**

Основная задача ***подготовительного периода*** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65%времени от каждого занятия; технической подготовке —25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

***Соревновательный период*** начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей ***переходного периода*** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей

и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью,

упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется

в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

**Календарно – тематический план**

**спортивной секции «Мини – футбол»**

(один год обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тематика занятий*** | ***Количество***  ***теоретических***  ***часов*** | ***Количество***  ***практических***  ***часов*** | ***Всего***  ***часов*** | ***Дата*** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. | 1 |  |  |  |
| 2 | Обучение передаче мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 3 | Обучение передаче мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 4 | Обучение остановке мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 5 | Обучение остановке мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 6 | Обучение передаче мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 7 | Совершенствование навыков остановке мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 8 | Совершенствование навыков передаче мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 9 | Обучение остановки мяча бедром. |  | 4 | 4 |  |
| 10 | Обучение ударам мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 11 | Совершенствование навыков удара мяча. |  | 4 | 4 |  |
| 12 | Обучение удару мяча слета. |  | 4 | 4 |  |
| 13 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. |  | 4 | 4 |  |
| 14 | Обучение остановке мяча после отскока. |  | 4 | 4 |  |
| 15 | Обучение удару мяча головой. |  | 4 | 4 |  |
| 16 | Совершенствование навыков удара мяча головой. |  | 4 | 4 |  |
| 17 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 4 | 4 |  |
| 18 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 4 | 4 |  |
| 19 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 4 | 4 |  |
| 20 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 4 | 4 |  |
| 21 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 4 | 4 |  |
| 22 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. |  | 4 | 4 |  |
| 23 | Совершенствование исполнения технических элементов. |  | 4 | 4 |  |
| 24 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 4 | 4 |  |
| 25 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 4 | 4 |  |
| 26 | Учебная игра. |  | 4 | 4 |  |
| 27 | Учебная игра. |  | 4 | 4 |  |
| 28 | Учебная игра. |  | 4 | 4 |  |
| 29 | Учебная игра. |  | 4 | 4 |  |
| 30 | Первенство школы по мини футболу. |  | 4 | 4 |  |
| 31 | Первенство школы по мини футболу. |  | 4 | 4 |  |
| 32 | Первенство школы по мини футболу. |  | 4 | 4 |  |
| 33 | Первенство школы по мини футболу. |  | 4 | 4 |  |
| 34 | Участие в районных соревнованиях по футболу. |  | 4 | 4 |  |
|  | ИТОГО: | 1 | 132 час. | 133 час. |  |