

Управление образования Администрации
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Киземская СОШ»
ШСК «Овертайм»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
Протокол № 7
«4» июня 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 55
от «05» июня 2020 г.
директор МБОУ «Киземская СОШ»
Михов /Люттов М.Д.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футзал (младшая группа)»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:

Крук Роман Владимирович

п. Кизема 2020г

Содержание.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи.....	
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....	
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....	
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....	
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....	
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....	
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Список литературы.....	
2.6. Приложения.....	

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футзал (младшая группа)» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Киземская СОШ» (п.Кизема, Устьянского района, Архангельской области).

Введение в программу – данная программа знакомит детей с основами спортивной командной игры футзал.

Воспитанники ежегодно становятся победителями и призёрами спортивных соревнований различного уровня. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Актуальность программы: Актуальность программы обусловлена « Концепцией развития дополнительного образования детей» (от 04.09.2014 № 1726-р), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Важным моментом является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся, а так же формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна программы. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футзалу различного уровня.

Формы и методы организации работы по программе. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы: метод упражнений (предусматривает многократное повторение движений, в целом, по частям), игровой и соревновательный методы (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры), метод круговой тренировки (по станциям). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогическая целесообразность. Программа является первой ступенью подготовки и мотивации детей для игры в футбол. Эта игра способна мотивировать детей на занятия и по другим видам спортивных игр.

Уровень программы – программа имеет стартовый уровень.

Адресат программы. В «Футбол (младшая группа)» принимаются учащиеся в возрасте 7 – 11 лет, с активной жизненной позицией, желанием работать в команде, стремлением побеждать и заниматься спортом, созидать и вносить свой вклад в спортивную деятельность.

Форма обучения и режим занятий. Срок реализации программы. Форма обучения – очная. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. 1 модуль: с сентября по декабрь - 48 часов, 2 модуль: с января по май - 60 часов, итого 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года – 01.09. , окончание – 31.05.

Результаты и способы их оценки. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Вариативность программы. Данная программа вариативна. Она предполагает возможность корректировки количества часов на различные виды деятельности. Это связано с особенностями организации и проведения тренировок, общешкольных мероприятий, предложений учащихся, а так же возможностей выездов на спортивные мероприятия районного уровня. В зависимости от получения новой информации по мероприятиям, возможно сокращение материала по одной теме, увеличение по другой, введение нового актуального материала.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель – углублённое изучение спортивной игры футбол.

Задачи: - укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по футболу;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по футболу.

1.3 Содержание программы.

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

	Количество часов за год (36 недель)	1 модуль: с сентября по декабрь (16 недель)	2 модуль: с января по май (20 недель)
3 часа в неделю	108	48	60

1.3.1 Учебно-тематический план (Модуль 1).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 1 (48ч)</i>					
1	Основы знаний	3	3		опрос
2	Специальная подготовка техническая	25		25	тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
4	ОФП	10		10	тестирование
5	Соревнования	5		5	участие

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 1)

Основы знаний (3 часа). История возникновения футзала. Развитие футзала. Правила футзала. Жесты судей.

Техническая подготовка (25 часов). *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение мяча подошвой. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой остановки и передачи мяча. Остановка и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча левой и правой ногой внутренней стороной стопы. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ударов мяча. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом с места и в движении. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом после ведения. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом после остановки и ведения. Удары после остановки. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом со средней дистанции. Штрафной удар.

Освоение индивидуальных защитных действий. Отбор и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: остановка, передача, ведение, удар.

Тактическая подготовка (5 часов). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивания, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 30,60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и приставные прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры.

Соревнования (5 часов). Участие в соревнованиях.

1.3.3 Планируемые результаты (Модуль 1)

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

1.3.4 Учебно-тематический план (Модуль 2).

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 1 (48ч)</i>					
	Основы знаний	2	2		опрос
	Специальная подготовка техническая	38		38	тестирование
	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
	ОФП	10		10	тестирование
	Соревнования	5		5	участие

1.3.5 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 2)

Основы знаний (2 часа). История возникновения футзала. Развитие футзала. Правила футзала. Жесты судей.

Техническая подготовка (38 часов). *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение мяча подошвой. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой остановки и передачи мяча. Остановка и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча левой и правой ногой внутренней стороной стопы. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ударов мяча. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом с места и в движении. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом после ведения. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом после остановки и ведения. Удары после остановки. Удар мяча внутренней стороной стопы и подъёмом со средней дистанции. Штрафной удар.

Освоение индивидуальных защитных действий. Отбор и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: остановка, передача, ведение, удар.

Тактическая подготовка (5 часов). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивания, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 30,60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и приставные прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры.

Соревнования (5 часов). Участие в соревнованиях.

1.3.6 Планируемые результаты (Модуль 2)

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футзал. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.1 Годовой календарный учебный график. Модуль 1.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	История футзала. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
2					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
3					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
4					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
5					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
6					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
7					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
8					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	

						Тактика нападения.	
9					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения.	
10					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
11					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения.	
12					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
13					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
14					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
15					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
16					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
17					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
18					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
19					5	Школьные соревнования	
20					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения.	

21					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
22					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
23					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
24					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
25					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
26					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
27					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
28					2	Контрольные нормативы.	
29					2	Двухсторонняя игра.	

2.1.2 Годовой календарный учебный график. Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
2					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
3					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
4					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	

5					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	
6					5	Районные соревнования	
7					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
8					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
9					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
10					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
11					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
12					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
13					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
14					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
15					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
16					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
17					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов.	

						Тактика защиты.	
18					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
19					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
20					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
21					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
22					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
23					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
24					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
25					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
26					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
27					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
28					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	

29					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
30					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика нападения	
31					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
32					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
33					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
34					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, ударов. Тактика защиты.	
35					2	Контрольные нормативы	
36					2	Двухсторонняя игра	

*Место проведения не изменяется – спортивный зал МБОУ «Киземская СОШ».

2.2. Условия реализации программы.

1. Игровой зал, тренажёрная комната
2. Наглядность (таблицы, схемы)
3. Ноутбук с программным обеспечением.
4. Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, блокноты, бумага, скрепки).
5. Информационные ресурсы: беседа в социальных сетях <https://vk.com/>

2.3 Формы аттестации.

Группа	1 модуль		2 модуль		Итог за год
	Теоретические знания	Практические умения, навыки	Теоретические знания	Практические умения, навыки	
Футзал (младшая группа)	опрос	тестирование	опрос	тестирование	

2.4 Оценочные материалы.

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные удары	Удары с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	6	5	25	12

Штрафные удары выполняются последовательно. После каждого удара мяч подает игроку партнер. Упражнение выполняется 5 минут (20 ударов).

Удары с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 удара с каждой точки. Считается число попаданий (20 ударов).

Скоростная техника. Выполнение обводки стоек (конусов) игроку необходимо не сбить конусы, следует выполнить дополнительные попытки, в случае сбивания стоек. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой ногой). При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя ногами (поочередно) в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190		4.9	4.10
4	175		5.2	4.20
3	160		5.5	4.30

2.5 Список литературы.

Для педагога:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе/ Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Губа В.П. Теория и методика футзала/ Губа В.П., Стула А. - М.: ФиС, 2016.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка/ В.И.Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Для детей и родителей:

5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.

Интернет-ресурсы:

6. <https://vk.com/futsalcoachru>
7. <https://findsport.ru/section/mini-football>
8. https://www.youtube.com/watch?v=fZAl_UFE7YM