

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Объем программы:** 702 часа.

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Адресат программы:** дети 8 – 15 лет, желающие заниматься мини-футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 15 до 22 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	8	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Целью данной программы является** разносторонняя подготовка учащихся и овладение рациональной техникой, приобретение знаний и умений, необходимых в мини-футболе.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение основам техники игры в мини-футбол;
- обучение важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- обучение основам тактики игры.

Развивающие:

- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- укрепление здоровья и закалывание;
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

Воспитательные:

- привитие учащимся стойкого интереса к занятиям мини-футболом;
- воспитание культуры общения детей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Планируемые результаты освоения программы**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- психофункциональные особенности собственного организма;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

**уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;

- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- специальную терминологию в мини-футболе;

- об основах технических приемов ведения нападения и защиты;

- об основных способах решения технико-тактических задач с использованием различных приемов и умений, соответствующих третьему году обучения и применять их на практике;

- начальные упражнения на развитие координации движений, гибкости, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, развитие равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данного возраста);

- об основных обязанностях помощника главного судьи при участниках и при проведении соревнований и умений применять их на практике;

**уметь:**

- активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оценивать свои возможности, корректировать действия на основе анализа своих ошибок;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает: учебный материал, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и

соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.