

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Методическим советом
протокол №
от « 14 » апреля 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивной направленности
«Футзал»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 34

Автор-составитель программы:
Борисов Алексей Валерьевич, педагог
дополнительного образования

г. Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации МБОУ СОШ №44

Название программы	Футзал
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Борисов Алексей Валерьевич
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директором МБОУ СОШ №44 от "21" апреля 2023 года
Информация о наличии рецензии	Программа не рецензирована
Цель	Формирование основ социальной адаптивности воспитанников данного объединения посредством практико-ориентированного обучения направленного на развитие координации движения, овладения основам техники и тактики игры в футзал, способствующих их успешному вхождению и продуктивной жизнедеятельности в реальных социальных условиях. Максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.
Задачи	<p>Образовательная</p> <ul style="list-style-type: none">- обучение основам техники упражнений и формирования необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной игре в футзал- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии. <p>Развивающая</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие кондиционных и координационных способностей;- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее

	<p>развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции</p> <p>Воспитывающая</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание здоровых и всесторонне развитых волевых и дисциплинированных школьников, - воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями. - пропаганда физической культуры и спорта.
Уровень реализуемой программы (стартовый, базовый, продвинутый)	базовый
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате изучения программы воспитанники должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития футзала, - гигиену, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма, - правила соревнований, их организация и проведение, - основы методики обучения футзалу и техники игры. <p>В результате изучения программы воспитанники должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять удары по мячу правой и левой ногой; внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней стороной подъема стопы, по не подвижному мячу и справа и слева катящемуся на встречу, - выполнять удары головой, - выполнять остановку мяча, - выполнять ведение мяча, - выполнять обманные действия(финты), - выполнять отбор(перехват) мяча, - играть в спортивную игру футзал. <p>В результате реализации программы учащиеся должны владеть: техникой и тактикой игры в футзал.</p>
Срок реализации программы	1 года
Количество часов в неделю / год	1 /34 часов
Возраст учащихся	11-16 лет
Формы занятий	Групповые индивидуальные, спортивно-тренировочная, методико-практическая.
Методическое обеспечение	1. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.

	<p>2. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини- футболе (футзале) – М.: Советский спорт, 2011.</p> <p>3. Андреев С.Н. Правила игры по футзалу 2010/2011. – М.: 2011</p> <p>4. Банников С. Е. Обучение техники мини-футбола – Екатеринбург: 2011.</p> <p>5. Савин В., Малофеев В. Вратарь. – СПб.: Человек, 2010.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Оборудование, инвентарь, специальные помещения (спортивный зал)

Аннотация к программе

Программа разработана на основании: Футбол в зале: С.Ю.Тюленев, Москва, Терра спорт 2000 г. Обучение по программе происходит посредством взаимодействия участников и специалистов в специально организованном пространстве, позволяющим успешно проводить процесс адаптации воспитанников в открытый социум. Обучение направленно на развитие координации движения, овладения основам техники и тактики игры в футзал, ориентировано для обучения **школьников 5-10 классов в том числе с ОВЗ следующих нозологий:** тяжёлое нарушение речи, задержка психического развития.

Нормативные правовые документы, регламентирующие организацию образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в образовательных организациях

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; (с изменением на 27.10.2020 г.)

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2023/2024 учебный год**

Социализация детей, обучающихся в школах, всегда являлась серьезной проблемой, постоянно ищутся новые способы и пути ее решения. Организация дополнительного образования важнейший аспект, являющийся одним из факторов экономического и социального прогресса, ориентированный на обеспечение самоопределения каждой личности, создание условий для ее самореализации, развитие общества, укрепление и совершенствование правового государства. Содержание дополнительного образования должно обеспечивать адекватный мировому уровень общей и профессиональной культуры общества; формирование у обучающихся адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы картины мира; интеграцию личности в национальную и мировую культуру; формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами, независимо от их расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности; способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор умений и убеждений.

Вся система дополнительного образования строится на развитии тех задатков, которые имеются у детей разного возраста. Добровольность занятий является существенным преимуществом этой системы над обязательным школьным образованием. Поэтому педагоги должны учитывать многообразие природных склонностей детей, создавая возможности для раскрытия внутреннего потенциала личности. Человек постепенно под руководством специалиста развивает то, что может стать в будущем основой его эффективной профессиональной деятельности.

Потребность в реализации данной программы вызвана следующими данными социологического опроса

Основными трудностями, возникающими у обучающихся школ на данный момент являются:

- отсутствие специализированных программ по данному направлению деятельности;
- отсутствие у молодых людей ориентации в мире профессий и наличие трудностей при самоопределении;
- ограниченная информация о деятельности различных организаций и программ, занимающихся данным видом деятельности.

Актуальность содержания - программы заключается в том, что оно направлено на повышение уровня социальной адаптации через приобретения воспитанниками устойчивых навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной игре футбол. Участие в мероприятиях программы дополнительного образования для занятий футболом позволит обучающимся сформировать умения, позволяющие им самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а так-же выполнять индивидуальные занятия руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Цель программы – формирование основ социальной адаптивности воспитанников данного объединения посредством практико-ориентированного обучения направленного на развитие координации движения, овладения основами техники и тактики игры в футбол, способствующих их успешному вхождению и продуктивной жизнедеятельности в реальных

социальных условиях. Максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Задачи программы:

Образовательная

- обучение основам техники упражнений и формирования необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной игре в футзал
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Развивающая

- развитие кондиционных и координационных способностей;
- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

Воспитывающая

- воспитание здоровых и всесторонне развитых волевых и дисциплинированных школьников,
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
- пропаганда физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью программы является учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлен на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в футболе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта

Уровень программы - базовый

Целевая освоение программы:

Достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости улучшить маневренность и подвижность футболистов в играх.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Сроки реализации Программы:

Программа реализуется в течение 1 года обучения, **возраст обучающихся 11-16 лет**

Содержание программы

Учебный план.

Этапы реализации Программы:

1. Организационно-исследовательский этап. Занятие проводится в группе 15 человека, т.к. предусматривается работа индивидуально, проводится 1 раз в неделю, продолжительность занятий 40 минут. Основной формой работы по программе футзала является учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно- тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные занятия по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движений, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях используется игровой метод.

2. Практический этап. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, контрольных нормативов и тестирования. С целью обеспечения практической подготовки учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые распределяются по мере уровня подготовленности учащихся. Тактическая и техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На различных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

3. Аналитический. Диагностика уровня усвоения программы проводится с помощью тестирования и выполнения контрольных нормативов.

4. Формы и методы:

В основу проведения занятий положены принципы преемственности, когда каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и в свою очередь формируют «зону ближайшего развития»; деятельный принцип - в результате развития психических функций достигаются через использования видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая, продуктивная (оздоровительно- спортивная, творческая), общение. На теоретических и практических занятиях создается атмосфера доброжелательности и безопасности для каждого ребенка. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста, индивидуальные способности и физическое развитие.

В ходе проведения занятий применяются различные методы обучения, как теоретические (анализ, моделирование, рассказ, характеристика, объяснение, инструктирование, обсуждение и др.), так и практические (упражнение, демонстрация т.д.); метод решения проблемных задач. Особое место в рамках процесса обучения отводится таким методам как наблюдение, диагностика, тестирование, рефлексия, конфиденциальность (адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям, акцент на рекомендациях медицинских работников).

Применение данных форм и методов работы позволяют всесторонне представить материал, приблизить теоретические знания к их практическому применению.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Внедрение Программы позволит уметь играть в спортивную игру футзал, участвовать в спортивных соревнованиях.

Способы проверки достижения результатов (промежуточная аттестация)

1. Формальные: проведение контрольных испытаний по специальной (физическое развитие и физическая подготовленность) и технической подготовке.

2. Неформальные способы основаны: на анкетировании или тестировании изученного материала.

Критерии эффективности реализации программы:

В результате изучения программы воспитанники должны знать:

- историю развития футзала,
- гигиену, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма,
- правила соревнований, их организация и проведение,
- основы методики обучения футзалу и техники игры.

В результате изучения программы воспитанники должны уметь:

- выполнять удары по мячу правой и левой ногой; внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней стороной подъема стопы, по не подвижному мячу и справа и слева катящемуся на встречу,

- выполнять удары головой,
- выполнять остановку мяча,
- выполнять ведение мяча,
- выполнять обманные действия(финты),
- выполнять отбор(перехват) мяча,
- играть в спортивную игру футзал.

В результате реализации программы учащиеся должны владеть:
техникой и тактикой игры в футзал

Календарно-учебный график

№ п\п	Наименование темы раздела	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1 год обучения					
1	Вводные занятия 3 часов	1	1		
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1	–	Беседа
1.2	История развития футбола, футзала	1	1	–	Тест
1.3	Правила игры в футзал	1	1	–	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка.	6		6	Контрольные параметры
3	Техника игры в футзал	10		10	Контрольные параметры
4	Тактика игры в футзал.	8		8	Контрольные параметры
5	Соревнования по футзалу.	5		5	
6	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры.	2	–	2	Контрольные параметры
	Итого	34	4	30	

Содержание

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

При занятиях обучающие обязаны соблюдать технику безопасности на занятиях по футзалу. График занятий. Обязаны знать место расположения огнетушителей в спортзале. Выполнять требование безопасности перед началом занятий, и во время занятий

История развития футбола, футзала.

Китай, Древний Египет, Афины.

Введение единых футбольных правил, образование футбольной ассоциации, образование ФИФА. Высший орган ФИФА конгресс, история футбольной тактики, расстановка игроков, командная тактика, стандартные положения – угловые, свободные удары, экипировка, футбол на Олимпийских играх. Кубки и клубы. Стадионы и болельщики, футбол в России, женский, пляжный и футзал.

Правила игры в футзал.

Площадка для игры, разметка, штрафная площадь, отметка для пробития пенальти, отметка для пробития – пенальти, угловой сектор, зона замены, ворота, покрытие, мяч, число игроков. Нарушения и наказания, экипировка, права и обязанности. Судьи, продолжительность матча, начало и возобновление игры, штрафной удар, пенальти, свободный удар, бросок от ворот.

Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей. Игры, эстафеты, бег с различными заданиями, силовые упражнения, на развитие гибкости, выносливости. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнение сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить его морально-волевые качества. ОРУ, с предметами и без предметов, упражнения с набивными мячами, акробатика, упражнения в висах и упорах, метание мячей.

Техника игры в футзал.

Прямой и резаный удар по мячу. Точный удар. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Удары по мячу внутренней и внешней стороной подъема стопы, удары серединой лба; остановка мяча подошвой и внешней стороной стопы и грудью; обманные действия; отбор мяча; вбрасывание мяча. Техника передвижения.

Тактика игры.

Индивидуальные и командные тактические действия. Определение игровой ситуации, целесообразность ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выполнение простейших комбинаций. Тактика защиты. Тактика вратаря.

Соревнования по футзалу.

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры футзал.

Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры.
(принимаются раз в пол года)

Таблица прилагается

№ п\п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		12-13	14-15	16
1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (сек.)	7,4	6,2	6,0
2	Бег 300 м(сек)	170	185	-
3	Бег 400 м(сек)	-	-	200
4	Шести минутный бег (м)	-	800	900
5	Прыжок в длину с места (см)	160	170	190
6	Бег с ведением мяча 30 (м) сек	10	9,7	9.0
7	Удар по мячу на дальность(м)	10	20	25
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	8	10	15
9	Удар по мячу ногой точность попадания. (число попаданий)	-	-	-
10	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам(сек)	-	-	25.5
11	Бросок мяча рукой на дальность (в)	4	6	8

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 30,300,400, 6- минутный бег и прыжки в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки на линии

финиша. Упражнение считается выполненным, когда игрок остановит мяч за линией финиша.

3. Удар по мячу на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой по мячу неподвижному. Засчитывается лучший результат трех ударов каждой ногой. Конечный результат по сумме.
4. Жонглирование мячом – серединой подъема стопы, внутренней и внешней, бедром и головой в любой последовательности.
5. Удар по мячу ногой точность попадания. (число попаданий). Выполняются с разбега с 5 метров в ворота в заданную треть ворот разделенную по вертикали. По пять ударов каждой ногой. Сумма ударов.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар поворотом выполняется с места 20м., стойки на расстоянии 2м. 3стоек.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	10
3	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
4	Фишки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 3 кг	комплект	3
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Мяч набивной (медицин бол) весом от 1 до 3 кг	комплект	3

Календарно-тематическое планирование

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводные занятия	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1		
2.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1		
3.		История развития футбола, футзала	1		

4.	Общая и специальная физическая подготовка	Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы	1		
5.		Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы	1		
6.		Обучение передаче мяча внешней стороной стопы	1		
7.		Обучение передаче мяча внешней стороной стопы	1		
8.		Обучение передаче мяча внешней стороной стопы	1		
9.		Обучение передаче мяча сводом подъема стопы.	1		
10	Техника игры в футзал	Упражнения для развития быстроты.	1		
11		Обучение сильным ударам.	1		
12		Закрепление- ходьба и бег с ведением мяча.	1		
13		Закрепление ходьба и бег с ведением мяча.	1		
14		Обучение ходьбе и бегу с ведением мяча.	1		
15		Обучение ударам в стенку.	1		
16		Закрепление удара по мячу головой в парах.	1		
17		Обучение удару головой в ворота после вбрасывания.	1		
18		Закрепление развития гибкости	1		
19		Закрепление развития гибкости	1		
20	Тактика игры в футзал.	Обучение удара по мячу головой.	1		
21		Закрепление ходьбе и бегу с ведением мяча.	1		
22		Закрепление удара по мячу головой.	1		
23		Закрепление удара по мячу головой.	1		
24		Закрепление удара по мячу головой.	1		

25		Закрепление удара по мячу головой.	1		
26		Закрепление удара по мячу головой.	1		
27		Закрепление развития силы.	1		
28	Соревнования по футзалу	Закрепление ведения мяча.	1		
29		Ведение мяча.	1		
30		Закрепление удара по мячу головой.	1		
31		Закрепление развития силы.	1		
32		Закрепление ведение мяча.	1		
33	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры.	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры	1		
34		Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры	1		

Список литературы для учителя

1. Андреев С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев.- М.: Поматур, 1999.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини- футболе (футзале) – М.: Советский спорт, 2011.
4. Андреев С.Н. Правила игры по футзалу 2010/2011. – М.: 2011.
5. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов./ Ю. Н. Аристов, Н. А. Годик Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М.: 1980.
6. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников.- Екатеринбург: 2006.
7. Банников С. Е. Обучение техники мини-футбола – Екатеринбург: 2011.
8. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев - Киев: Здоровье, 1989.

