

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 13 от 30.08.2023 г.

Утверждено
приказом директора
№ 01-14/212 от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа (ВД)
«Мини – футбол»**

Возраст учащихся, на которых
рассчитана программа: 10-15 лет
Направление: спортивно - оздоровительное
уровень основного общего образования
Срок реализации – 1 год

Составитель: учитель физической культуры
Морохин Н. И.

Ухта
2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных секций. Программа направлена на всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Основами физического развития являются: крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, так как мини-футбол – это спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игра в мини-футбол является прекрасным средством и методом формирования спортивных потребностей и интересов, а также эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини - футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Актуальность программы состоит в том, что мини - футбол – популярный вид спорта как среди младшего, так и старшего возраста детей. А через заинтересованность учащихся в данной игре есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Цель программы:

Цель - привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом, всестороннее, гармоническое развитие школьников, укрепление здоровья,

развитие двигательных качеств и способностей, морально-волевая подготовка ребят. Достигнуть этой цели можно, сочетая сознательную теоретическую подготовку, активные практические занятия, а также индивидуальную работу с тренируемыми. Игра должна представлять собой процесс удовлетворения потребностей школьника в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе (мини-футболе), его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- анатомио-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.
- методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.

уметь:

- быстро реагировать и ориентироваться, уметь пользоваться боковым зрением, быстро перемещаться в ответных действиях на сигналы;
- овладеть техникой и тактикой игры: контролировать и грамотно использовать и распределять силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов;
- взаимодействовать с другими игроками;
- уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в соревновательной деятельности;
- правильно принимать решения во время игры.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по мини-футболу подготовлена на основе нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность спортивных школ, а также деятельности детско-юношеских спортивных школ независимо от их ведомственных принадлежности и организационно-правовой формы, а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г (последние изменения от 21.07.2014 N 211-ФЗ) № 329-ФЗ;
- «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685;
- письмо Росспорта от 21.03.2008 N ЮА-02-07/912 об учреждениях Адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к методическим рекомендациям по организации Деятельности спортивных школ в российской федерации от 12.12.2006 n ск-02-10/3685);

Нормативная часть содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Программа разработана согласно нормативным документам по «МИНИ-ФУТБОЛ». Занятия проводятся в форме спортивных секций всех норм и правил.

До начала учебных занятий родители несовершеннолетних должны написать заявление о приеме их ребенка в секцию.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучающиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры, изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, методика выполнения физических качеств футболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке. Ученики, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях по мини – футболу.

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по возрастной категории и годам обучения,

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, организацию и проведение педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы программы	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки.
2	Общефизическая подготовка	Физподготовка	1	Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
3	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
4	Техническая подготовка	Прием (остановка) мячей.	1	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП
5	Техническая подготовка	Удары по мячу	1	Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги.
8	Техническая подготовка	Различные способы перемещения.	1	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.
9	Техническая подготовка	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	1	Движение стопы при ударе по мячу. Учебная игра.
10	Техническая подготовка	Отбор мяча	1	Совершенствование навыков удара мяча с лета. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП
11	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1	Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
12	Техническая подготовка	Отбор мяча	1	Отбор мяча. Обучение удару мяча слета. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.
13	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1	Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
14	Техническая подготовка	Финты	1	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП

15	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1	Ведение мяча носком. Игра «Квадрат». Учебная игра.
16	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
17	Техническая подготовка	Удары по мячу головой.	1	Подход к мячу при ударе головой. Удары по мячу с места и в прыжке.
18	Техническая подготовка	Удары по мячу ногой .	1	Подход к мячу при ударе ногой. Удары по мячу с места и с разбега. Учебная игра.
19	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений
20	Техническая подготовка	Тактика игры вратаря	1	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП
21	Техническая подготовка	Остановка мяча	1	Остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке. Учебная игра.
22	Техническая подготовка	Остановка мяча	1	Остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке. Учебная игра.
23	Техническая подготовка	Остановка мяча	1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
24	Техническая подготовка	Учебная игра	1	Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП. СФП
25	Техническая подготовка	Удары по мячу	1	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
26	Техническая подготовка	Учебная игра	1	Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП.
27	Общефизическая подготовка	Физподготовка	1	Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
28	Техническая подготовка	Отбор мяча	1	Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра.
29	Техническая подготовка	Отбор мяча	1	Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра.
30	Техническая подготовка	Отбор мяча Перехват мяча.	1	Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра. Перехват мяча во время передачи. Учебная игра
31	Общефизическая подготовка	Физподготовка	1	Круговая тренировка .Учебная игра мини-футбол

32	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра.
----	------------------------	---	---	---

Список используемой литературы:

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М,
2014
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ
«Первое сентября», 2016.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.
Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
Волгоград: Учитель, 2017г.