

Управление образования, молодежной политики и спорта администрации Пильнинского
муниципального района
МБОУ Пильнинская средняя школа «Содружество»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2022 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2022 г. № 2

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини - футбол»
2022-2023 уч.год**

Возрастная категория: 7-11 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:
Игнатьев Алексей Валерьевич

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивного кружка «мини – футбол» по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ. Программа дополнительного образования спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Кружок «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закалывание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Согласно учебного плана на изучение кружка «Мини-футбол» отводится 1 час в неделю. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 1 часа в неделю, 34 часа в год (с учетом каникулярного времени и праздничных дней).

Ценностные ориентиры

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет: Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

-
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; 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; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся. Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

Планируемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся, друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка.
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
8. Игровая подготовка.
Подвижные игры. Спортивные игры.
9. Соревнования.
10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Календарный учебный график.

№ П/П	Наименование раздела и темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях	1
2	Теоретические знания об игре (параметры площадки, ворот, линии, зон и т.д.; различия большого футбола от мини-футбола и футзала).	1
3	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2
4	Освоение техники ведения мяча.	1
5	Техника удара по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, носком ноги, внешней частью подъёма).	6
6	Овладение техникой ударов по воротам.	3
7	Освоение индивидуальной техники защиты.	2
8	Игра вратаря.	2
9	Закрепление владение мячом и развитие координационных способностей.	3
10	Овладение мяча в воздухе, удары по мячу головой.	2
11	Освоение тактики игры.	2
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
13	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2
14	Развитие выносливости.	3
15	Основы судейства.	1
16	Овладение организаторскими умениями.	1
17	Промежуточная аттестация.	1
	Всего часов	34

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 15 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в кружок и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК). В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки: • этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ достигшие 8 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки; • тренировочный (Т). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке и выполнивших III юношеский разряд. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-

восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся. Начало учебного года – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Методическое обеспечение программы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);

- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Список рекомендуемой литературы:

Правила игры в мини-футбол

Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотека тренера)

Литература для обучающихся:

1. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
2. Мини-футбол. Правила соревнований. Свердловск, 1998 г.
3. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» - М, «Ф и С», 1993 г.
4. Под общ. ред. Лаптева А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М., 1981 г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. - Сп Б ЛГУ, 1992 г.
6. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1981 г.
7. Роберт М. Найдиффер. - М. «Ф и С», 1997 г.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	ОФП. Кросс. Набивание мяча. Игра.	
2	Кросс. Правила игры. Остановка мяча. Игра.	
3	Кросс. Остановка мяча. Удары по мячу. Игра.	
4	Ведение, удары по мячу. Игра.	
5	ОФП. Штрафные удары. Игра.	
6	ОФП. Вбрасывание мяча. Удары по мячу с отскока. Игра.	
7	Передачи мяча в движении. Взаимодействие 2-х нападающих против защитника. Игра.	
8	Удары мяча головой. Игра.	
9	Ускорения и быстрый прорыв в штрафную зону. Игра.	
10	Правила игры в фут-зале, отличия от мини-футбола. Игра	
11	Удары по воротам со средней дистанции. Игра.	
12	Пробивание пенальти. Скрытый пас. Игра.	
13	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	
14	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	
15	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	
16	Техника удара по мячу внутренней частью подъёма. Игра	
17	Техника удара по мячу внутренней частью подъёма. Игра	
18	Техника удара по мячу носком ноги. Игра.	
19	Техника удара по мячу носком ноги. Игра.	
20	Промежуточная аттестация.	
21	Техника удара по мячу внешней частью подъёма. Игра.	
22	Техника удара по мячу внешней частью подъёма. Игра.	
23	Техника удара по мячу внешней частью подъёма. Игра.	
24	Овладение техникой ударов по воротам. Игра.	
25	Овладение техникой ударов по воротам. Игра.	
26	Овладение техникой ударов по воротам. Игра.	
27	Освоение индивидуальной техникой. Тактика игры. Игра.	
28	Освоение индивидуальной техникой. Игра вратаря. Игра.	
29	Индивидуальная защита, действия игроков. Игра.	
30	Индивидуальная защита, действия игроков. Игра.	
31	Зонная защита, действия игроков. Игра.	
32	Освоение тактики игры. Основы судейства. Игра.	

33	Розыгрыш угловых. «Стандарты». Игра.	
34	Самостоятельные занятия по разделам. Игра.	

