Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 199 от «29» августа 2023 г.
Директор МБОУ «СОШ № 3»
Л.И. Забродняя

Подписано цифровой подписью: Забродняя Людмила Ивановна
Дата: 2023.09.27 16:42:40 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини - футбол»

Адресована учащимся от 13 до 17 лет.
Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: учитель физической культуры - Лобанов В.В.

г. Алексин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся 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, закаливающих 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 обучающимся 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. Программа рассчитана на 1 год обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели (с учетом каникулярного времени).

Цель программы: сформировать потребность в самостоятельном использования физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление
Количество часов: 34 ч.
Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование
Фомы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	**Наименование разделов и тем**	**Всего часов**	**В том числе**		
			теория	**практика**	**контроль**
1	2	3	4	5	6
1	**Техническая подготовка**	**10**	В течение учебного процесса	**10**	
2.	**Тактическая подготовка**	**5**	В течение учебного процесса	**5**	
3.	**Общая физическая подготовка**	**8**		**8**	**1**
4.	**Специальная физическая подготовка**	**7**		**7**	**1**
5.	**Соревнования**	**3**		**3**	
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**1**		**1**	
	Итого:	**34**			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
1.	**Техническая подготовка**	**10**		**10**	***Личностные:*** • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными		
1	Различные способы перемещения	1		1		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	1		1		объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	1		1		тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	1		1		тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	1		1		тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	1		1		Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	1		1		Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	1		1		Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	1		1		Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	1		1		тренировка	коррекция

					способами • Способность противодействовать сопернику		Зачет
1. **Тактическая подготовка**		**5**		**5**	***Личностные:*** • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям		
11	Тактика игры в атаке	1		1		объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	1		1		Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	1		1		Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	1		1		тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	1		1		объяснение	Коррекция тестирование

1.	**Общая физическая подготовка**	**8**		**8**	***Личностные:*** • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ		
16	Строевые упражнения	1		1		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	1		1		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	1		1		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	1		1		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	1		1		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	1		1		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	1		1		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1		1		соревнование	зачет
1.	**Специальная физическая подготовка**	**7**		**7**	***Личностные:*** • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели		
24	Скоростная подготовка	1		1		Тренировка	тестирование

25	Силовая подготовка	1		1	***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • Развитие специальных физических качеств • Способность выполнять максимальные усилия	Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	1		1		Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	1		1		Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	1		1		Тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	1		1		Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	1		1		тренировка	коррекция
30	Контрольный урок	1		1		Соревнование	зачет
1. **Соревнования**		**4**		**4**	***Личностные:*** • Воля • Стремление к достижению цели ***Регулятивные:*** • Планирование • Самооценка • Взаимооценка ***Познавательные:*** • Выбор эффективной тактики	Соревнование	Соревнование

				• Рефлексия • Решение проблем собственным путем ***Коммуникативные:*** • Сотрудничество • Разрешение конфликтов ***Предметные:*** • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества		
Итого:						**34ч**

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

.**Удары по мячу ногой**. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.
Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.
Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря**. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.
Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.
Броски рукой на точность и дальность.
Тактика игры в футбол.
Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру)
Тактика нападения**.**
Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.
Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.
Тактика защиты**.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.
Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.
Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Список используемой литературы:

1. **Мини-фубол**: 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
2. **Андреев СЛ**. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005
3. **Максименко И.Г**. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006
4. **Филин В.П., Фомин И.А**. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980
5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008
6. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А**. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006