

**Принята решением Педагогического
совета № 12 от 30.08. 2022 года**

**Утверждена приказом от 31.08. 2022г.
№ 468/1**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся – с 10 лет
Срок реализации программы – 1 год.

Автор – составитель:
Муратов Николай Алексеевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Котовка 2022 – 2023 г.

Содержание

2. Пояснительная записка – 3-5 стр.
3. Учебный план – 6 стр.
4. Содержание программы – 7 стр.
5. Календарный учебный график – 8 стр.
6. Формы аттестации – 8 стр.
7. Оценочные материалы – 8 стр.
8. Методические материалы – 8 стр.
9. Условия реализации программы – 8 стр.
10. Список литературы – 9 стр.

2. Пояснительная записка

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Мини-футбол»
Автор- составитель и руководитель программы	Муратов Николай Алексеевич, учитель физической культуры
Место реализации программы	607130, Нижегородская область, Ардатовский район, с. Котовка, ул. Школьная, д.1 А Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Котовская основная школа»
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 1 год обучения: 2022-2023 учебный год: 1 год обучения -36 часов (1 час в неделю)
Цель программы	содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников
Задачи программы	1. обучающие: сформировать необходимые знания по теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.); познакомить учащихся с техникой и тактикой футбола; познакомить с правилами и организацией проведения соревнований. 2. развивающие: развивать устойчивый интерес к занятиям спортом; развивать всестороннюю физическую подготовку; укреплять здоровье воспитанников. 3. воспитательные: воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи воспитание навыков общественного поведения.
Ожидаемые результаты	Ожидаемые результаты и способы их проверки: – овладение технико-тактическими действиями в игре; – умение организовать команду; – улучшение физического и морального состояний учащихся. Способы проверки результатов обучения – школьные соревнования в 5-9-х классах; – участие в муниципальных соревнованиях Диагностика – Изучение динамики показателей здоровья и физического развития. – Изучение сдвигов, результатов контрольных испытаний по физической и технической подготовленности занимающихся к концу тренировочного цикла.
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Формы реализации содержания программы	Рекомендуемый режим занятий в группах (Приложения 3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03): • наполняемость: 20 оптимальная, 23 допустимая; • число занятий в неделю: 1 раз; • продолжительность одного занятия: для учащихся - 45 минут
Возраст участников программы	с 10 лет

Введение

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Мини-футбол - одно из самых эффективных средств развития двигательных качеств. Не случайно дети любят эту игру за ее непринужденность. В мини-футбол можно играть и в спортивном зале, и на баскетбольной площадке, на любой ровной поверхности. Наша школа работает по программе здоровья сбережения обучающихся. Дети с удовольствием посещают объединение дополнительного образования «Мини-футбол», где получают навыки техники, развивают двигательные качества.

Объединение по мини-футболу, как объединение спортивной направленности, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, достижению ими уровня спортивных успехов сообразно способностям, а также улучшению их состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

2.1 Актуальность

Мини – футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – мини - футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий мини - футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия мини - футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини - футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, мини - футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Мини - футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

2.2 Направленность

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – физкультурно-спортивная. Составлена программа в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ);

2.3 Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной(общеразвивающей) программы от уже существующих образовательных программ является:

- Проявление индивидуальных способностей, занимающихся в непредвиденных ситуациях

- Обучение основам стратегии и тактики игры в мини-футбол
- Воспитание творческих способностей во время игр в мини-футбол
- Обучение основам техники игры в мини-футбол

2.4 Адресат программы

Программа объединения дополнительного образования «Мини-футбол» рассчитана на 2 года непрерывных систематических занятий для детей от 10 до 16 лет. Такой значительный возрастной диапазон требует деления на этапы освоения программы по следующим группам:

- 1 группа - дети 10-12 лет;
- 2 группа – подростки 13-16 лет.

Заниматься в объединении дополнительного образования «Мини – футбол» могут все желающие в возрасте от 10 до 16 лет, для которых здоровый образ жизни – главная ценность.

2.5 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

2.6 Задачи программы

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

1. обучающих: сформировать необходимые знания по теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.); познакомить воспитанников с техникой и тактикой футбола; познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
2. развивающих: развивать устойчивый интерес к занятиям спортом; развивать всестороннюю физическую подготовку; укреплять здоровье воспитанников.
3. воспитательных: воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

2.7 Объем и сроки реализации программы

Программа объединения дополнительного образования «Мини-футбол» рассчитана на 2 года непрерывных систематических занятий

2.8 Формы обучения

Форма организации учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

2.9 Режим занятия

Рекомендуемый режим занятий в группах (Приложения 3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03):

- наполняемость: 10 оптимальная, 15 допустимая;
- число занятий в неделю: 1 раз;
- продолжительность одного занятия: для учащихся 45 минут

2.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- овладение технико-тактическими действиями в игре;
- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояний учащихся.

Способы проверки результатов обучения

- школьные соревнования в 5-9-х классах;
- участие в муниципальных соревнованиях

Диагностика

- Изучение динамики показателей здоровья и физического развития.
- Изучение сдвигов, результатов контрольных испытаний по физической и технической подготовленности занимающихся к концу тренировочного цикла.

3. Учебный план

Программа обучения 1 год.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие мини-футбола в России. Рассказ обучающимся об истории развития мини – футбола в Российской Федерации и его будущем в нашей стране.	1	1	-
2	Правила игры. Ознакомление обучающихся с правилами игры в мини – футбол и возможными наказаниями за их невыполнение.	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение обучающимися как общих, так и специальных физических упражнений.	13	-	13
4	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления. Средние передачи. Длинные передачи. Короткие передачи. Передача мяча в движении. Удары по воротам подъемом. Удары по воротам «шведой». Отбор мяча опережением. Остановка мяча нижней частью стопы. Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча прижатием к земле. Остановка мяча грудью. Удары по воротам головой. Ведение мяча и обводка соперника. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча по кругу. Обманные приемы, финты. Отбор мяча опережением. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	21	-	21
Итого:		36	2	34

4. Содержание программы

1 год обучения (36 часов)

Развитие мини-футбола в России. (1ч.)

Рассказ обучающимся об истории развития мини –футбола в Российской Федерации и его будущем в нашей стране.

Правила игры. (1ч.)

Ознакомление обучающихся с правилами игры в мини – футбол и возможными наказаниями за их невыполнение.

Общая и специальная физическая подготовка. (13ч.)

Выполнение обучающимися как общих, так и специальных физических упражнений.

Техника игры в мини-футбол. (21ч.)

Ведение мяча с изменением направления. Средние передачи. Длинные передачи. Короткие передачи. Передача мяча в движении. Удары по воротам подъемом.

Удары по воротам «шведой». Отбор мяча опережением. Остановка мяча нижней частью стопы.

Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча прижатием к земле. Остановка мяча

грудью. Удары по воротам головой. Ведение мяча и обводка соперника. Ведение мяча с

изменением направления движения. Ведение мяча по кругу. Обманные приемы, финты. Отбор

мяча опережением. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

5. Календарный учебный график

Выдержка из календарного учебного графика первого года обучения по предмету «мини-футбол»

№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Коррек тировка
1	Техника безопасности. ОФП. Развитие мини-футбола в РФ. Игра в мини-футбол.	1	2.09	
2	ОФП. Правила игры. Ведение мяча по кругу. Игра в мини-футбол.	1	9.09	
3	ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-футбол.	1	16.09	

6. Формы Аттестации

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

7. Оценочные материалы

Нормативы технической подготовки

Оценка	Набивание мяча (три подхода кол-во раз)		Передача мяча партнеру (30 сек с 7м)		Ведение мяча с изменен. направления движения(сек)		Удары по воротам с 6 м из 10 (кол-во попаданий)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
5	12	10	10	9	11.0	12.0	9	8
4	9	7	8	7	12.5	13.5	7	6
3	6	5	6	5	13.5	14.0	6	5

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места		Челночный бег 4.9		Отжимания в упоре лежа		Бег 6 мин (в метрах)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
5	165	155	12.2	12.8	12	10	1600	1400
4	150	140	12.8	13.4	10	8	1300	1100
3	140	130	13.4	14.2	8	6	1000	900

8. Методическое обеспечение программы

Учебно – дидактическое обеспечение:

специализированные журналы и книги, плакаты.

Основной формой обучения является учебное занятие:

беседа, игра, соревнования, занятия фронтальные, поточные, групповые, индивидуальные и круговые тренировки.

9. Условия реализации программы

площадка для игры в футбол, мячи футбольные, стойки для подвески мячей. Щиты стационарные и переносные для ударов.

10. Список литературы

- «Повесть о футболе» А. Старостин,
«Встречи на футбольной орбите» А. Старостин
«Футбол» Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин.
«Новая футбольная школа Карл-Хайнц Хеддерготт» Красников А.А.
Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
(Наука – спорту) Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/ М. Кук; Пер. с англ. Л. Захорович.- М.: ООО «Издательство АСТ», 2003
- Интернет сайты:
<http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей
[fizkultura-na 5](http://fizkultura-na5.ru) Физкультура на 5
footballtrainer.ru Футбольный тренер
nsportal.ru Социальная сеть работников образования
www.e-osnova.ru Сайт журнала «Физическая культура. Все для учителя»
<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО
www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу
<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства
<http://footballtrainer.ru> уроки футбола
<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»
<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>
Футбольный- Тренер.Ру Мини-футбол в школу