

Принято на
Педагогическом совете.
«30» августа 2021 г.

Утверждаю.
Приказ от «31» августа 2021 г. № 93-од
Директор



МОУ «Понинская средняя общеобразовательная школа»
Глазовского района УР

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Мини-футбол

Адресат программы: **учащиеся 11-18 лет**
Срок реализации **1 год**

Составитель:

Ушаков Александр Леонидович

Педагог дополнительного образования

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально 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.

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.

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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы

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

Формы подведения итогов и оценки результатов:

- участие в соревнованиях и дружеских встречах;
- выполнение тестовых заданий;

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-18 лет.

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.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- умение включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- способность характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- способность обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов	теоретических	практических	Формы промежуточной аттестации
1	Введение	2	2		
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в мини-футбол	2	2		
2	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		
2.1	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	2	2		
3	Развитие футбола в России	2	2		
3.1	Обзор возникновения и развития мини-футбола	2	2		
4	Правила игры в футбол.	2	2		
4.1	Разбор и изучение правил игры в «малый» и в «большой» футбол.	2	2		
5	Общая и специальная физическая	22		22	

	подготовка				
5.1	Акробатические упражнения	4		4	
5.2	Упражнения в висах и упорах	2		2	
5.3	Легкоатлетическая подготовка	6		6	
5.4	Спортивные игры по упрощенным правилам	10		10	
6	Техника игры в футбол.	40		40	
6.1	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		2	
6.2	Остановки мяча.	2		2	
6.3	Ведение мяча.	2		2	
6.4	Ведение мяча с обводкой.	4		4	
6.5	Удары по мячу ногой. Прямой и резаный удар по мячу.	6		6	
6.6	Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	2		2	
6.7	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		2	
6.8	Передачи мяча в парах.	2		2	
6.9	Передачи мяча в движении.	2		2	
6.10	Удары по мячу головой.	2		2	
6.11	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		2	
6.12	Отбор мяча.	2		2	
6.13	Финты (обманные действия).	6		6	
6.14	Вбрасывание из-за боковой линии.	2		2	
6.15	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2		2	
7	Тактика игры в футбол. Игра вратаря	38		38	
7.1	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	6		6	
7.2	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	4		4	
7.3	Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря	4		4	
7.4	Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	10		10	
7.5	Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	4		4	
7.6	Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	10		10	
8	Соревнования по футболу	18		18	
8.1	Товарищеские встречи по футболу со школами района.	6		6	
8.2	Зимние и летние первенства с. Понино	6		6	Тестовые задания

8.3	Районное первенство школьников	6		6	
	Итого	136	8	128	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1. Введение (2 часа).** Инструктаж по ТБ на занятиях по мини-футболу.
- 2. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа)** Развитие физической культуры и спорта в РФ.
- 3. Развитие футбола в России (2 часа)** Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране
- 4. Правила игры в футбол (2 часа)** Разбор и изучение правил игры в «малый» и в «большой» футбол.
- 5. Общая и специальная физическая подготовка (22 часа).** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры (по упрощенным правилам). Специальные упражнения для развития быстроты и ловкости. Подвижные игры «Снайпер», «Салки с мячом».
- 6. Техника игры в футбол (40 часов)** Классификация и терминология технических приемов. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). Остановки мяча. Удары по мячу ногой. Прямой и резаный удар по мячу. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. Ведение мяча. Ведение мяча с обводкой. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в движении. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Удар по мячу головой. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Ведение мяча (дриблинг). Финты. Отбор мяча. Финты (обманные действия). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.
- 7. Тактика игры в футбол (38 часов)** Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом и без него. Тактика нападения: групповые действия. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика нападения: командные действия. Групповые действия. Комбинация «игра в стенку». Защита, индивидуальные и групповые действия. Тактика вратаря.
- 8. Соревнования по футболу (18 часов)** Товарищеские встречи по футболу со школами района. Первенство МО «Понинское».

Результаты освоения программы

Учащиеся к концу учебного года должны **знать**:

- правила игры в футбол и мини-футбол, правила самостоятельных занятий;
- ведущие команды страны;
- основы тактики и техники игры;
- нормы и правила поведения на занятиях;
- правила использования спортивного инвентаря
- правила безопасного поведения на футбольном поле

уметь

- применять полученные теоретические знания на практике;

- видеть и анализировать свои ошибки и ошибки товарищей по команде, совершенные во время игры

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Два мини-футбольных поля
2. Мячи (1 мяч на 2 футболиста)
3. Переносные ворота, стойки для обводки, для подвески
4. Спортивная форма для учащихся
5. Отражающие щиты, флажки, футбольные сетки

Большое значение имеет подведение итогов работы, анализ, оценка, награждение победителей и призеров соревнований.

Методическое обеспечение программы

Реализация программы предполагает проведение как теоретических, так и практических занятий с детьми. Большинство занятий – комплексные, т.е. на них разные виды деятельности. Изучение теоретического материала сочетается с практическими занятиями, а также с участием учащихся в товарищеских матчах, в соревнованиях. Основные формы организации обучения на занятиях – групповые. При объяснении новых тем используется фронтальная форма обучения; при организации практических занятий – групповая. Индивидуальная форма работы используется при отработке некоторых элементов игры в футбол. Использование практического метода позволяет применять полученные знания на практике.

Список литературы

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
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. А. Чанади «Техника и тактика игры в футбол»
7. Видеоуроки: «Дриблинг и финты», «Контроль мяча», «Удары», «Удары головой», «Игра вратаря».

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича Волгоград: Учитель, 2013г

Формы подведения итогов и оценки результатов:

- участие в соревнованиях и дружеских встречах;
- выполнение тестовых заданий: набивание мяча, передача мяча партнеру, ведение мяча с изменением направления движения, удары по воротам.

Оценочные материалы по мини-футболу

Уровень усвоения	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)
высокий	12	10	11.0	9
средний	9	8	12.5	7
низкий	6	6	13.5	6

