

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ Л.И.ЗОЛОТУХИНОЙ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
Е.Б. Николенко
Протокол №1
от 31.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
А.Б. Курманова
Протокол №1
от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 4
имени Л. И. Золотухиной
С.А. Гуляев
Приказ № Ш4-13-822/3
от 31.08.2023 года

**Подписано электронной
подписью**

Сертификат:
66BCF9015BA00690AB927353BD4246DF
Владелец:
Гуляев Сергей Александрович
Действителен: 20.06.2023 с по
12.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

(дополнительные платные образовательные услуги)

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Педагог: Вербицкий Андрей Владимирович

Срок реализации программы: 2022-2023 уч. год

Количество часов по учебному плану:

всего: 60 ч/год; 2 ч/неделю

Сургут, 2023

Рабочая программа по курсу «Мини-футбол» соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования независимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

Актуальность программы заключается в том, что мини-футбол всегда был востребован в детской среде, количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возрастает с каждым годом. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий мини-футболом. Современный подход к организации и методике поведения занятий футболом предопределяет необходимость комплексного, одновременного решения задач, связанных с обучением двигательным навыкам и умениям, воспитанием физических, нравственных, волевых качеств. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в мини-футбол.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид образовательной деятельности – общеразвивающая

Уровень освоения программы-базовый

Программа предназначена для учащихся 1-2 классов, в возрасте 7-9 лет.

Срок освоения программы: 1 год - режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу.

Объем программы/ количество часов- 68 часов.

Формы и режим занятий. Форма обучения - очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Формы обучения: групповая, коллективная.

Коллективные формы включает весь спектр социальных, педагогических и психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в группах, руководства коллективами и командами.

Групповые формы применяются при взаимодействии на поле нескольких игроков одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий, тактические комбинации.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

Задачи:

Образовательные:

1. формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;

2. создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
3. обучить техническим элементам и правилам игры;
4. обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
5. обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;
6. обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

Развивающие:

1. развить тактические навыки и умения игры;
2. развить физические и специальные качества;
3. укрепить здоровье;
4. расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

1. воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
2. воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
3. формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы: В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты освоения программы: Выступление сборных команд в городских соревнованиях, улучшение физического развития занимающихся, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Учебно-тематический план

Раздел, тема	Общее количество часов
Техническая подготовка	34
Тактическая подготовка	7
Общая и специальная физическая подготовка	27
Итого	68

Содержание разделов программы

Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах первого года обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2-3 года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Тактическая подготовка.

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать

замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений мини-футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Календарно–тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	План	Факт	Примечание
Техническая подготовка				
1	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема			
2	Техника передвижений футболиста.			
3	Удары по мячу головой с места			
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы			
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема			
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы			
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы			
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки			
9	Ведение мяча с изменением направление движения.			
10	Удары внутренней частью подъема			
11	по неподвижному и катящемуся мячам.			
12	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.			
13	Челночный бег с ведением мяча 5x10м			
14	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам			
15	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.			
16	Ведение мяча между стоек.			
17	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч			
18	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».			
19	Взаимодействие защитника и вратаря			
20	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.			
21	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.			
22	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения			
23	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.			
24	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.			
25	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.			
26	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.			
27	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы			
28	Персональная опека и комбинированная оборона.			
29	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.			

30	Удары по мячу головой на месте на точность			
31	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку			
32	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией			
33	Групповые действия защитников			
34	Зонная защита игроков			
Тактическая подготовка				
35	Передачи мяча в парах в движении			
36	Передачи мяча в тройках в движении			
37	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника			
38	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.			
39	Игра вратаря и защитников в обороне			
40	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°			
41	Ведение мяча между движущихся партнеров			
Общая и специальная физическая подготовка				
42	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег			
43	Личная защита игрока			
44	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.			
45	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)			
46	Атака со сменой мест через центр			
47	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения			
48	Комбинированное построение защиты			
49	Удары по мячу с полулета			
50	Передачи мяча в заданный коридор.			
51	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.			
52	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.			
53	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.			
54	Атака со сменой мест и без смены мест флангом			
55	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.			
56	Тактические действия в нападении на своем игровом месте			
57	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.			
58	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние			
59	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.			

60	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.			
61	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.			
62	Подстраховка и помощь партнеру.			
63	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.			
64	Нападение быстрым прорывом			
65	Передачи мяча касанием без остановки на месте			
66	Передачи мяча без остановки в движении			
67	Передачи мяча на точность на месте в парах			
68	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег			
Итого:		68 часов		

Список литературы:

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал).примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.
6. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
8. Мини-фубол (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. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.