

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Сокольского муниципального округа

МАОУ "СОШ № 9"

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ №9"

«*С.А. Никитина*»

Е.А. Никитина

Приказ №216-о/д от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Мини- футбол»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Уровень – стартовый

Срок реализации: 9 месяцев

Автор: Козлова Л.В.,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
Вологодская область
2024 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Мини- футбол» составлена в соответствии следующих нормативных документов:

–Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями)

–Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г.№ 996-р.

–Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

–Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).

– «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.

–«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г.№ 28).

–«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г.

–«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.» 09-3242

Программа «Мини- футбол» направлена :

– приобретение учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки;

– подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения;

– 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, 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;

– развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой мини – футбол, воспитание принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Приобщение к занятию физическими упражнениями необходима в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию.

3. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы.

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.

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

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения для детей 10-14 лет.

Наполняемость группы 12-15 человек, группы могут быть разновозрастными.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

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:

- сформированность у обучающихся устойчивого интереса к мини-футболу, развитию основных физических качеств;
- сформированность простейших навыков самоконтроля за физической нагрузкой;
- сформированность теоретических знаний о мини- футболе, истории мини- футбола, правилах техники безопасности при занятиях мини- футболом;
- сформированность у обучающихся устойчивой потребности в систематических занятиях мини- футболом.
- овладение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре, тактики игры, различных техник владения мячом, технических приемов;

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Цели и задачи

Общей целью программы является всестороннее развитие личности посредством формирования устойчивого мотива и потребности в бережном

отношении к своему здоровью, интереса к занятиям мини- футболом, его техникам и историей.

Достижение цели программы обеспечивается решением основных задач:

1. содействовать гармоничному развитию личности, воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, навыков здорового образа жизни;

2. воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

3. обучить двигательным навыкам и умениям, теоретическим знаниям в области «мини-футбол»;

4. уметь выполнять технические и тактические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

5. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Формы подведения итогов :

- сдача контрольных нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

III. Содержание программы.

Учебный план

№	Раздел, тема урока	Количество часов	Теория	Практика
1	Основы занятий по мини- футболу	8	6	2
1.1	Развитие футбола в России за рубежом.	2	2	0
1.2	Терминология элементов мини-футбола/футзала.	2	2	0
1.3	Строение и функции организма человека.	2	1	1
1.4	Профилактика травматизма на занятиях.	2	1	1
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	10	2	8
2.1	Перемещение в стойке приставными шагами боком.	2	0	2
2.2	Ускорения, старты из различных положений.	2	1	1
2.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	0	2
2.4	Бег «змейкой», «восьмёркой» Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.	4	1	3
3	Техника передач и ударов	12	6	6
3.1	Передача после остановки	2	1	1
3.2	Передача мяча	2	1	1
3.3	Передача в движении	2	0	2
3.4	Передача, остановка мяча	2	0	2
4	Техника ведения мяча:	22	4	18
4.1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	2	0	2
4.2	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	2	0	2
4.3	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	2	0	2
4.4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	8	2	6
4.5	Комбинации из основных элементов: ведение, (пас), прием мяча, остановка, удар в ворота	8	2	6
5	Спортивные эстафеты	8	0	8
6	Итоговые игры	8	0	8
	Итого	68	18	51

Содержание учебного курса

1 Раздел. Основы занятий по мини- футболу/ футзалу (теория 4 часа)

– Развитие мини- футбола в России за рубежом:

Родиной мини-футбола считается Латинская Америка. В 1920-х гг. в Бразилии, Аргентине, Уругвае стали играть в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол (футзал или мини-футбол), проводятся многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды.

В Европе мини-футбол появился значительно позже. Австрийцы первыми в Европе начали играть в мини-футбол. В 1958 г. один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр увидел на чемпионате мира по футболу в Швеции двухстороннюю тренировочную игру футболистов сборной Бразилии, которая проходила в зале. Аргауэр увлекся идеей проведения матчей по мини-футболу и, вернувшись домой, предложил организовать в венском «Штадхалле» турнир с участием ведущих футбольных клубов страны. Игра-эксперимент пришлась всем по душе. Постепенно мини-футбол стал развиваться и в других европейских странах: Голландии, Испании, Италии. В сезоне 1968/69 гг. голландцы первыми провели свой национальный чемпионат. В 1974 г. в Риме был сыгран первый, официально зарегистрированный международный матч между сборными Италии и Ливии.

В нашей стране турниры по мини-футболу регулярно проводятся с 1972 г. Зимой 1974 г. в Москве состоялся первый турнир на приз еженедельника «Неделя», в котором состязались команды мастеров. Турниры по мини-футболу в зимний период с участием футбольных клубов популярны до сих пор.

Импульс, который дали австрийцы мини-футболу в Европе, привел к тому, что эта игра стала популярной среди учащихся школ, колледжей и студентов университетов. Руководство Международной федерации футбола (ФИФА) обратило на это внимание и приступило к разработке единых правил игры. С этой целью

ФИФА в 1986-1987 гг. провела три экспериментальных турнира в Венгрии, Испании и Австралии среди национальных сборных команд. Следующим шагом ФИФА в развитии мини-футбола стал первый чемпионат мира, который прошел в 1989 г. в

Голландии. Первыми чемпионами мира стали бразильцы, переигравшие в финальном матче сильную команду хозяев турнира.

С тех пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Участниками стали игроки, специализирующиеся в данной игре. Так произошло отделение мини-футбола, или футзала, как его называют в большинстве стран мира, от футбола, несмотря на то, что они принадлежат к единой Международной футбольной организации (ФИФА).

С конца 1980-х гг. мини-футбол стал интенсивно развиваться во всех регионах планеты. Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1996 г. организовал в Испании первый чемпионат Европы по мини-футболу. Сборная Испании завоевала золотые медали европейского первенства, а команде России досталось «серебро» чемпионата.

Датой рождения современного мини-футбола в нашей стране следует считать сезон 1990/91 гг., когда был проведен первый чемпионат СССР. Первым и последним чемпионом Советского Союза стала московская команда КСМ-24. В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем долго доминировавшая в российском чемпионате.

Необходимо отметить, что работа по развитию мини-футбола у нас в стране проводится не только среди мужчин. С 1993 г. функционирует Ассоциация женского мини-футбола и организует чемпионаты России среди женских команд, всероссийские турниры среди девочек различного возраста, а также проводит международные турниры. В мини-футбол сегодня с удовольствием играют и женщины.

Мини-футбол, как и любой вид спорта, развивается. Все больше внимания ему уделяют ФИФА, УЕФА и национальные федерации футбола: уже более 80 стран организуют свои чемпионаты. Заметно совершенствуется организационная структура мини-футбола в целом ряде европейских, латиноамериканских и азиатских стран. Не случайно сегодня в мире широко обсуждается вопрос о включении этой игры в программу Олимпийских игр.

– **Терминология элементов (теория 2 часа):**

ФУТЗАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Атака действие команды в нападении с целью забить гол в ворота соперников. Атака может быть по краю, по центру, индивидуальная, групповая, командная.

Блокировка контакт, препятствующий продвижению соперника без мяча.

Боковые линии длинные линии, которые ограничивают мини-футбольную площадку. Ширина боковых линий 8 см.

Бросок от ворот это способ возобновления игры, назначается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснулся игрок атакующей команды и при этом не был засчитан гол. Мяч вбрасывается из любой точки штрафной площади вратарем защищающейся команды и должен быть выполнен в течение 4 сек с момента, когда вратарь овладел мячом.

Быстрое нападение это атака овладевшей мячом команды при быстром перемещении игроков к воротам соперника, который не успел организовать свою оборону.

Ведение мяча движение игрока с мячом, выполняемое ударами по мячу ногой в различной последовательности и в разном ритме.

Владение мячом игрок или команда считаются владеющими мячом, когда мяч находится у одного из игроков команды.

Возобновление игры время, включающееся хронометристом, когда игрок выполняет начальный, штрафной, свободный, угловой, с боковой линии удары, спорного мяча или когда вратарь выполняет бросок от ворот.

Второй судья судья, назначаемый для управления игрой, располагающийся на противоположной от судьи стороне площадки. Ему также разрешено использовать свисток. Второй судья помогает судье проводить матч и имеет право по своему усмотрению останавливать игру и обеспечивать правильность выполнения замен.

Грубая игра - это игра, которая наказывается штрафным или свободным ударами, и на игрока также могут быть наложены дисциплинарные санкции в виде предупреждения или удаления с площадки.

Дабл-пенальти - назначается в ворота команды, игрок которой совершит нарушение, наказуемое штрафным ударом, и если это будет шестое набранное командное нарушение. Команда, получившая право на дабл-пенальти, может выбрать: пробивать ли его с дополнительной 10-метровой отметки или с места, где произошло нарушение.

Дополнительное время - время, которое дается для определения команды-победителя, если регламентом соревнований требуется выявить такового, когда матч закончился вничью.

Желтая карточка - показывается судьей в том случае, когда игрок получает предупреждение. За две желтые карточки, полученные игроком в одном матче, он удаляется с поля до конца игры.

Жесткая игра - это игра, которая ведется на грани нарушения правил. Она применяется в основном командами, которые хотят сократить отставание в счете, применяя персональный прессинг на всей площадке.

Жесты судьи - сигналы, которые показывает судья для обозначения тех действий, которые должны выполнять игроки в процессе проведения игры.

Закрытый игрок - это игрок атакующей команды, который находится под опекой защитника и не может в данный момент получить мяч от партнеров по команде.

Замена игрока - может быть выполнена, когда мяч в игре, а также когда он вышел из игры. Запасной игрок может выйти на площадку в зоне замены своей команды только после того, как игрок, уходящий с площадки, полностью пересечет боковую линию в зоне замены своей команды. Число замен в ходе матча не ограничено.

Засчитанный гол - гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря.

Защита - оборонительные действия команды с целью не пропустить гол в свои ворота. Защита бывает персональной, зонной и комбинированной.

Заявка команды - документ, согласно которому команда допускается к соревнованиям. В заявке указываются фамилии, имена и отчества игроков, год рождения, игровой номер, спортивное звание. Заявка заверяется врачом, который ставит допуск каждому спортсмену, и подписывается руководителем команды.

Зонная система защиты - это вид защиты, когда каждый игрок команды должен противодействовать любому сопернику, оказавшемуся в его зоне защиты.

Игровая площадка - должна быть прямоугольной формы, и длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот. Ее размеры составляют 25-42 м в длину и 15-25 м в ширину. Для международных матчей размеры должны быть 38-42 м в длину и 18-25 м в ширину.

Индивидуальная игра - это действия игрока, который один, без помощи партнеров, обыгрывает или пытается обыграть одного или нескольких игроков команды соперника.

Инициатива - это качество игрока или команды, выраженное в стремлении подавить соперника за счет активных действий в защите и нападении, вести в счете, больше

владеть мячом, чаще бить по воротам.

Капитан команды - наиболее разумный, сдержанный и авторитетный игрок, которого назначает тренер или выбирает команда. Капитан выводит команду на площадку, произносит приветствие в адрес соперников, в спорных ситуациях может обращаться к судьям за разъяснениями. В трудные для команды моменты игры берет инициативу на себя, ведя за собой партнеров, борясь за победу до последней секунды матча.

Комбинационная игра - действия нескольких игроков команды в атаке и в обороне при помощи комбинаций, которые заранее подготавливаются и отрабатываются на тренировочных занятиях.

Комбинированная система защиты - это вид защиты, которая предполагает одновременное использование командой как персональной, так и зонной систем защиты.

Красная карточка - показывается судьей в том случае, когда игрок удаляется с площадки. Команда, игрок которой удален, играет 2 мин в численном меньшинстве.

Лидировать - вести в счете, иметь преимущество в основных компонентах игры пал соперником.

Мини-футбол - спортивная игра, в которой игроки одной команды стараются по установленным правилам забить как можно больше голов в ворота соперника и не пропустить гол в свои ворота.

Мяч в игре когда игра возобновляется и время включается хронометристом, а также в случаях, когда мяч отскакивает на площадку от стойки или перекладины ворот или когда он отскакивает от судьи, находящегося в пределах площадки.

Мяч не в игре когда мяч полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, ударится в потолок или игра остановлена судьей.

Набранные нарушения - это все нарушения, наказуемые штрафным ударом.

Первые пять набранных нарушений, совершенных каждой командой в каждом периоде, записываются в протокол матча. За шестое набранное нарушение противоположная команда пробивает дабл-пенальти.

Нападение атакующие действия команды с целью забить гол в ворота соперника. Нападение бывает быстрое и позиционное.

Начальный удар - это способ начала или возобновления игры в начале матча, после засчитанного гола, в начале второй половины матча, в начале каждого периода дополнительного времени, если оно назначено.

Неявка это невыход команды на площадку в установленное время для проведения матча. Задержка начала игры может быть не более, чем на 30 мин по уважительной причине. В других случаях появившейся команде засчитывается поражение согласно положению о соревнованиях.

Ничья - фиксируется судьями после окончания матча в том случае, если команды забили в ворота соперников одинаковое количество голов или не забили ни одного.

Обманное движение (финт) применяется с целью сохранить мяч, обыграть соперника или освободиться от его опеки и состоит из двух неразрывно связанных между собой частей - ложного и истинного.

Опасная игра действия игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника. За опасную игру в мини-футболе назначается свободный удар.

Опека применяется при персональной защите, когда каждый игрок отвечает только за своего соперника, препятствует всем его действиям согласно правилам игры.

Остановка игры игра останавливается, когда мяч вышел из игры и по сигналу судьи в случае нарушения правил игроками. Игра также останавливается по истечении времени матча, первого периода, при предоставлении тайм-аута и во всех непредвиденных случаях, когда судья сочтет это необходимым.

Пенальти назначается в ворота команды, игрок которой совершит в своей штрафной

площади любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, когда мяч был в игре. Пенальти пробивается с 6-метровой отметки.

Передача мяча (пас) посредством передач мяча или паса игроки одной команды стараются доставить мяч к воротам противоположной команды и забить гол. Передачи мяча бывают! короткие, средние и длинные; низом и верхом; в ноги и в зону на ход партнеру.

Перехват мяча - это действия игрока в защите, когда он, предугадав направление передачи, опережает нападающего, забирая у него мяч.

Персональная система защиты предусматривает опеку каждым троком защищающейся команды определенных игроков противоположной команды.

Победившая команда - команда, у которой число засчитанных голов в течение матча больше, чем у соперника. Если у обеих команд равное число засчитанных голов или засчитанные голы отсутствуют, то матч считается закончившимся вничью.

Позиционное нападение - применяется тогда, когда соперники успели полностью организовать защиту своих ворот и осуществляется посредством большого количества передач с выводом одного из игроков команды на выгодную позицию для завершающего удара.

Правило 5 метров - при выполнении штрафного, свободного, углового ударов, удара с боковой линии игроки противоположной команды должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

Правило 4 секунд - если команда, получившая право на штрафной, свободный, угловой удары, удар с боковой линии или бросок от ворот, затрачивает на эти действия более 4 сек, то свободный удар выполняет противоположная команда.

Предупреждение - игрок получает предупреждение и ему показывается желтая карточка, если он совершит нарушения, предусмотренные в правилах игры. За второе предупреждение, полученное в ходе одного матча, игроку показывается красная

карточка и он удаляется с площадки до конца матча.

Регламент соревнования это основные положения, по которым проводится соревнование. Для матчей, окончившихся вничью, регламентом соревнования может быть установлено положение, включающее дополнительное время и улары с 6-метровой отметки для определения победителя матча.

Свободный удар назначается за опасную игру, блокировку соперника и когда вратарь берет мяч в руки после передачи от своего игрока. Гол, забитый непосредственно со свободного удара, по засчи тывается.

Система игры - это организация игровых командных действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расположение на площадке как в защите, так и в нападении.

Спорный мяч это способ возобновления игры после временной ее остановки по любой причине, не упомянутой нигде в правилах игры, и ставшей необходимой в тот момент, когда мяч был в игре.

Судья - каждый матч проводится судьей, который имеет большие полномочия, чтобы обеспечить полное соблюдение правил игры в том матче, на который он назначен. Эти полномочия начинаются с момента прибытия к месту, где располагается площадка. и заканчиваются, когда судья покидает его.

Тайм-аут перерыв продолжительностью в одну минуту, который команда может взять в каждой половине матча.

Тренер это руководитель команды, отвечающий за подготовку команды к соревнованиям и несущий ответственность за результат каждого матча. Тренер также отвечает за поведение игроков, их корректность по отношению к соперникам, судьям и зрителям.

Третий судья - помогает хронометристу, ведет протокол игры и предоставляет любую информацию, относящуюся к игре.

Угловой удар-способ возобновления игры, когда мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок защищающейся команды и при этом не будет засчитан гол в соответствии с правилами игры. Гол может быть засчитан непосредственно с углового удара, если он забит в ворота соперников.

Удаление игрок удаляется с площадки и ему показывается красная карточка, если он совершил нарушения, предусмотренные в правилах игры.

Удар с боковой линии - способ возобновления игры, когда мяч полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или касается потолка. Он выполняется с того места, где мяч пересек боковую линию. Гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно ударом с боковой линии.

Хронометрист судья, контролирующий время игры, располагается за пределами площадки, напротив ее средней линии с той же стороны, что и зоны замены. Он оснащается специальными часами (хронометром) и необходимым для показа набранных нарушений оборудованием.

Штрафной удар - выполняется противоположной командой, если игрок совершит нарушения, предусмотренные правилами игры, в каждом из которых судья должен учитывать характер воздействия. Он выполняется с места, где произошло нарушение. Гол, забитый непосредственно со штрафного удара, засчитывается.

– **Строение и функции организма человека (теория 1 час, практика 1 час):**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование

функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Практическое занятие включает в себя применение теоретических знаний на предполагаемых проблемных ситуациях

– **Профилактика травматизма на занятиях (теория 1 час, практика 1 час):**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

2 Раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (теория 2 часа, практика 8 часа):

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Стойка «тройной угрозы»
- Стойка готовности
- Стойка игрока, владеющего мячом
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Обучение технике передвижения начинается с первых занятий, а совершенствование

продолжается на всех этапах многолетней подготовки.

Упражнения по технике передвижения обычно входят в подготовительную часть тренировочного занятия, а при решении специальной задачи – в основную.

Обучение и совершенствование техники передвижения невозможно без развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость. Поэтому очень важно строго придерживаться соблюдения методических рекомендаций по развитию этих качеств.

В процессе обучения и совершенствования техники передвижения используются средства и методы общей и специальной физической подготовки из таких видов спорта, как легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, а также элементы различных подвижных игр.

Для обучения и совершенствования техники передвижений используют бег различными способами в разных направлениях, стартовые ускорения из различных положений, прыжки в различных направлениях и последовательности и т. д.

3 раздел. Техника передач и ударов (теория 6 часов, практика 6 часов):

- Передача мяча одной ногой
- Передача мяча другой ногой
- Штрафной удар
 - Передача мяча в паре

Обучение ударам по мячу целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема (большинство передач в современном футболе выполняются этими способами). Далее осваивают удары по мячу внутренней и средней частью подъема.

Обучение технике ударов по мячу начинают с ведущей (сильной) ноги, переходя далее к попыткам выполнить удары и другой ногой.

Обучение технике ударов начинается с выполнения ударов по неподвижному мячу, далее переходят к ударам по мячу, катящемуся в различных направлениях по отношению к футболисту, а затем осваиваются удары по прыгающему и летящему мячу.

Обучение удару по мячу головой необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки с изучения удара средней частью лба. Далее изучается удар по мячу

боковой частью лба. На занятиях необходимо обращать внимание на положение ног и туловища занимающихся. Для выполнения ударов по мячу головой целесообразно использовать облегченные мячи.

4 раздел. Техника ведения мяча (теория 4 часа, практика 18):

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
 - Комбинации из основных элементов: ведение, удар, передача

Обучение ведению мяча. Обучение различным способам ведения мяча начинают с наиболее универсального ведения мяча внешней частью подъема. Применение этого способа позволяет вести мяч в различных направлениях без изменения структуры движения. Далее осваивают ведение мяча средней и внутренней частью подъема.

Обучение начинается на низкой скорости. После нескольких успешных повторений необходимо перейти к выполнению ведения мяча на скорости, близкой к максимальной.

Упражнения по совершенствованию ведения мяча различными способами обычно включаются в подготовительную часть тренировочного занятия.

Календарный учебный график

Продолжительность реализации программы составляет: 68 часов

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Сроки проведения промежуточной аттестации
01.09.2024	31.05.2025	34	68	сдача контрольных нормативов/ тестов после каждого раздела учебного плана

Воспитательный компонент программы

В ходе занятий воспитывать трудолюбие, потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Происходит приобщение детей к здоровому образу жизни.

Методическое обеспечение для программы «Мини- футбол»:

1. Соответствующее помещение: спортивный зал
2. Достаточная освещенность кабинета.
3. Наличие материально-технической базы:
 - Мяч футбольный;
 - Ворота;
 - конусы тренировочные;
 - компрессор для накачивания мячей;
 - тренерская комната;
 - раздевалки для обучающихся;
 - футбольное поле;
 - спортивные площадки.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального

мастерства.

Форма контроля и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Мини- футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Форма контроля и оценочные материалы

№	Упражнения / возраст	10-12	12-13	13-14
	По общей физической подготовке (для полевых игроков и вратарей):			
1	Бег 30м (сек)	5.1-4.9	4.9-4.7	4.7-4.6
2	Бег 50м (сек)	6.44	6.35	6,31
3	Бег 300м (сек)	59.0-57.0	56.0-55.0	
4	Прыжок в длину с места (см)	170-180-	180-200	200-220
5	Тройной прыжок с места (см)	460-520	520-560	560-600
По специальной физической подготовке (для полевых игроков):				
1	Бег 30м с ведением мяча	6.2-6.0	6.0-5.8	5.8-5.4
1	По технической подготовке (для полевых игроков):			
	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой	40-45	55-65	75-80
2	Жонглирование мячом количество раз	10-12	12-20	25
3	Удар по мячу ногами на точность(число попаданий)	7-8	6-7	7-8

Техническая подготовка для вратарей

Удары по мячу ногой с рук на дальность	20-25	30-34	38-40	43-45
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)	40-45	55-50	55-58	60-62
Бросок мяча на дальность	18-24	24-26	26-30	32-34

Список источников:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
6. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
7. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. М.А.Грибачева, В.А.Круглыхин «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
7. Л.Качани, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.

Список литературы для обучающихся:

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47 стр.