**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Красноборская средняя школа»**

Принята педагогическим советом Утверждена приказом

МОУ «Красноборская СШ» МОУ «Красноборская СШ»

протокол от 28. 08 2023 г. № 1 от 28. 08. 2023 г. № 287

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Мини-футбол»**

**Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 34 часа

Автор- составитель:

Учитель ОБЖ Новиков Д.Н.

с. Красный Бор, 2023 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа спортивной секции по «мини-футбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов: просвещение, 2011 год.

*Актуальность.* Футбол является одним из базовых видов спорта. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

Функциональная направленность секции по футболу заключается в подготовке мальчиков (юношей) к участию в составе команды класса, учебной группы, сборной команды учреждения образования в играх по футболу, будь то первенство, школьные или районные соревнования.

*Практическая значимость.* Одним из важнейших требований, предъявляемым к секции по футболу является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Обучение техническим приемам начинаются с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий.

Затем переход к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча-ведение-передача; остановка мяча с уходом в сторону-финт-ведение-передача и т.д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так остановку мяча следует выполнять уже в движении-вперед, назад или в сторону, передачу мяча низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются, а счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол). Основными **задачами** учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по футболу является:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
* популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
* обучение технике и тактике игры;
* развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Для эффективного обучения техники игры широко используется учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, переносные ворота.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол» (юноши) реализуется с учащимися 9 - 13 лет, 1 час в неделю и рассчитана на 34 часа.

**Фомы организации занятий**: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся по окончании средней школы должны:

*обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

*выполнять:*

* правила безопасного поведения во время занятий футболом;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

*классифицировать:*

* основные правила соревнований по футболу;
* наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

*понимать* жесты футбольного арбитра;

*соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

*выполнять* технические приемы и тактические действия;

*играть* в футбол с соблюдением основных правил;

*демонстрировать* жесты футбольного арбитра;

*проводить* судейство по футболу.

**Система оценки результатов освоения программы**

Основной показатель работы секции по мини-футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и средства контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | 8-10 лет | 11-13 лет |
| 1 | Бег 30м (с) | 5,6 | 5,3 |
| 2 | Бег 300м (с) | 65 | 61 |
| 3 | Бег 400м (с) |  |  |
| 4 | Бег 30м с ведение мяча (с) | 6,8 | 6,5 |
| 5 | Удар по мячу на дальность |  |  |
| 6 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 6 | 10 |
| 7 | Удар по мячу ногой на точность попаданий (число попаданий) | 3 | 4 |
| 8 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) |  |  |
| 9 | Бросок мяча на дальность (м) |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Кол-во  часов |
|
| **Передвижения и остановки – 2 часа** | | |
| 1 | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 |
| **Удары по мячу – 5 часов** | | |
| 3 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Техника безопасности. | 1 |
| 4 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. | 1 |
| 5 | Удар по катящемуся мячу серединой подъёма. | 1 |
| 6 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. | 1 |
| 7 | Удар головой. Подача мяча в штрафную площадь. | 1 |
| **Остановка мяча – 3 часа** | | |
| 8 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Техника безопасности. | 1 |
| 9 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. | 1 |
| 10 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| **Ведение мяча и обводка - 3 часа** | | |
| 11 | Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности. | 1 |
| 12 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 13 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 1 |
| **Отбор мяча - 4 часа** | | |
| 14 | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности. | 1 |
| 15 | Выбивание мяча ударом ногой. | 1 |
| 16 | Отбор мяча перехватом. | 1 |
| 17 | Отбор мяча в подкате. | 1 |
| **Вбрасывание мяча – 3 часа** | | |
| 18 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности. | 1 |
| 19 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 1 |
| 20 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| **Игра вратаря – 3 часа** | | |
| 21 | Ловля катящегося мяча. | 1 |
| 22 | Ловля мяча, летящего на встречу | 1 |
| 23 | Ловля мяча сверху в прыжке. | 1 |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – (5 часов)** | | |
| 24 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности. | 1 |
| 25 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| 26 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| 27 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| 28 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| **Тактика игры – 2 часа** | | |
| 29 | Тактика свободного нападения. Техника безопасности. | 1 |
| 30 | Позиционные нападения. | 1 |
| **Подвижные игры и эстафеты – 4 часа** | | |
| 31 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. Техника безопасности. | 1 |
| 32 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. | 1 |
| 33 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 34 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Передвижение и перестановки (2 часа)**

Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

1. **Удары по мячу (5 часов)**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удар по летящему мячу боковой частью лба.

1. **Остановка мяча (3 часа)**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

1. **Ведение мяча и обводка (3 часа)**

Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

1. **Отбор мяча (4часа)**

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча в подкате.

1. **Вбрасывание мяча (3 часа)**

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

1. **Игра вратаря (3 часа)**

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

1. **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (5 часов)**

Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

1. **Тактика игры (3 часа)**

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Двусторонняя учебная игра.

1. **Подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. Игры, развивающие физические способности.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

мячи футбольные;

ворота переносные;

насос с иглой для надувания мячей;

жилетки игровые разного цвета;

конусы;

фишки;

свисток судейский;

секундомер.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов: просвещение, 2011 год.

2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 год.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978 год.

4. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006 год.

5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000 год.