

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12
имени Героя Советского Союза Суханова Виталия Федоровича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ 12 им.
В.Ф.Суханова»

_____ Минаева В.В.
Приказ № 204-л/с от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивного
направления «Мини-футбол»**

возраст обучающихся 8-10 лет
срок реализации программы – 7 месяцев

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Щипцов Александр Александрович,
учитель физической культуры

Г. Энгельс, 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. Оздоровительные задачи :

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение способам овладения различными элементами игры в мини-футбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по мини-футболу.

3. Воспитательные задачи:

- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и

представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Ожидаемые результаты освоения программы:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в мини-футбол.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Режим занятий: программа рассчитана на 32 часа, 2 раза в неделю.
Продолжительность занятий 45 минут.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теори я	практ ика	
	Техническая подготовка	29			Игра
	Различные способы перемещения			1	
	Удары по мячу ногой с места			1	
	Удары по мячу ногой в движении			1	
	Удары по мячу ногой с лета			1	
	Удары по мячу головой			1	
	Обработка катящегося мяча			1	
	Обработка летящего мяча			1	
	Ведение мяча по прямой			1	
	Обманные движения (финты)			1	
0	Обводка стоек			1	
1	Прием мяча на месте (на короткое, среднее, длинное расстояние)			1	
2	Прием мяча в движении (на короткое, среднее, длинное расстояние)			1	
3	Ведение мяча с изменением направления и скорости			1	
4	Отбор мяча			1	
5	Обводка стоек			1	
6	Прием и передача мяча на месте (на короткое, среднее, длинное расстояние)			1	
7	Прием и передача мяча в движении (на короткое, среднее, длинное расстояние)			1	
8	Удары после приема по мячу ногой в движении			1	
9	Удары по мячу ногой с места (штрафной и свободный удары)			1	
	Тактическая подготовка	4			Самостоятельная работа
0	Тактика игры в атаке		1		
1	Тактика игры в обороне		1		

22	Тактика игры вратаря		1		
23	Тактика игры в полузащите		1		
3	Общая физическая подготовка	6			Игра
24	Скоростно-силовые упражнения			1	
25	Беговые упражнения			1	
26	Упражнения с мячами			1	
27	Упражнения в парах			1	
28	Прыжковые упражнения			1	
29	Силовые упражнения			1	
4	Специальная физическая подготовка	3			Самостоятельная работа
30	Скоростная подготовка			1	
31	Силовая подготовка			1	
32	Скоростно-силовая подготовка			1	

3. Содержание изучаемого курса.

1. Техническая подготовка.

Практика. Ведение мяча, удары по мячу с места и в движении, приемы и передачи мяча на месте и в движении, отбор мяча.

2. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика игры в атаке и в обороне, тактика игры в полузащите, тактика игры вратаря.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Скоростно-силовые упражнения, беговые упражнения, упражнения на тренажерах, прыжковые и силовые упражнения, упражнения с мячами и в парах.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Скоростная подготовка, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка.

5. Соревнования.

Практика. Новогодний турнир по мини-футболу.

4. Методическое обеспечение

Спортивный зал, где проходят занятия, соответствует минимальным требованиям игры в мини-футбол 25X14 метров, в зале присутствуют мини-футбольные ворота по размеру 3X2 метра, что соответствует правилам игры. На тренировке учащиеся занимаются мини-футбольными мячами. В наличии имеются "конусы", зеленые и красные накидки.

5. Список литературы

- 1. Мини-футбол** (программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 2. Андреев С. Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
- 3. Максименко И. Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
- 4. Филин В. П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000.-255 с.
- 5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
- 6. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2012.- 86 стр. (Библиотечка тренера)