****

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» составлена и разработана в соответствии:

-с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 ( п.9 ст.2 273-ФЗ);

-с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;- Уставом МБОУ «СОШ №1 г. Никольска»;

- Лицензией МБОУ «СОШ №1 г. Никольска» на образовательную деятельность;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «СОШ №1 г. Никольска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Мини-футбол – отличный вариант для приобщения к спорту детей и подростков. Тренировки занимают достаточно много времени, поэтому у юных спортсменов не останется времени на глупости. Во время занятий улучшается и эмоционально-психическое состояние играющего. Концентрация на игре отвлекает от повседневных проблем, а полная физическая отдача дает эмоциональную разгрузку. Вот время сильных ударов по мячу уходит и агрессия, что способствует сохранению спокойствия в обычной жизни. Мини-футбол – командная игра. Взаимодействие с другими игроками учит игрока находить общий язык с другими людьми, нести ответственность, развивает личные качества.

Мини-футбол – активная игра и дает организму сильную физическую нагрузку. Игры в небольших командах в мине-футболе очень эффективны. Каждый игрок вовлечен в процесс игры и получает хорошую физическую нагрузку. Мини-футбол хорошо влияет на состояние и здоровье организма в целом. Во-первых, регулярные тренировки повышают силу и выносливость организма и способствуют поддержанию отличной физической формы. Постоянный бег очень укрепляет костный аппарат, что значительно снижает риск переломов. Полезны футбольные тренировки и для внутренних органов. Так, подобные нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают легкие и увеличивают их объем, что в свою очередь улучшает подачу кислорода в организм.

**Направленность программы«Мини-футбол**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. В процессе изучения материала у обучающихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-футболу различного масштаба. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению мини-футболу. В программе задействованы методики обучения игре в мини-футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

**Новизна программы** заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

**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.

**Педагогическая целесообразность программы**.

 Мини-футбол одна из популярных и массовых коллективных спортивных игр. Этот вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяет развивать гармоничную личность. Программный материал предполагает: разностороннюю физическую подготовку, овладение рациональной техникой, приобретение знаний и умений, необходимых футболистам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Программа учитывает заинтересованность детей в занятиях мини-футболом, а также климатические условия (большая часть занятий проходит в спортивном зале).

**Адресат программы:**

Программа «Мини-футбол» рассчитана для детей от 8 до 10 лет. Программа составлена с учётом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей обучающихся. Обучающиеся должны иметь допуск врача.

**Срок реализации программы**: 1 год. Объём курса – 68 часов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Группа состоит 12-15 человек. Продолжительность одного занятия 40 мин. с переменой 10 мин.

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует учитель физической культуры Рыжаков Валерий Васильевич: образование — высшее педагогическое.

**1.2.Цель программы:**

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол - педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико­тактических приемов игры.

**Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

 - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

 - развитие выносливости;

 - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

 - 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.

**Основной формой обучения** данной программы являются тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема раздела | Количество часов |
| Всего часов | В том числе |
| Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний по футболу | 1 | 1 | - |
| 2. | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 13 | 1 | 12 |
| 3. | Техника ударов по мячу и остановок мяча | 12 | 2 | 10 |
| 4. | Техника ведения мяча | 11 | 1 | 10 |
| 5. | Техника защитных действий | 9 | 1 | 8 |
| 6. | Тактика и техника игры | 10 | 1 | 9 |
| 7. | Соревнования, правила соревнований | 12 | 2 | 10 |
|  | Всего часов: | 68 | 9 | 59 |

**Содержание учебного плана программы.**

**I раздел. Основы знаний по футболу.**

**Развитие футбола в России и за рубежом**:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

**Строение и функции организма человека:**

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.

**Профилактика травматизма при занятиях футболом**:

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.

**II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.

- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

- 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.

**III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

-Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

-Остановка мяча грудью.

- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

- Передача мяча партнеру.

- Ловля низколетящего мяча вратарем.

**IV раздел. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**V раздел. Техника защитных действий.**

- Зонная защита.

- Персональная защита.

- Смешанная защита.

- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.

- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.

- Перехват мяча.

**VI раздел. Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.

- Тактика свободного нападения.

- Тактические действия линий обороны и атаки:

а) индивидуальная тактика игрока;

б) коллективные тактические действия;

в) выбор места игрока;

г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

**VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.

- Судейство игр.

- Эстафеты с элементами футбола.

**Техническая и тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча**. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно о своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты****.***

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношении опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

**1.4.Планируемые результаты реализации программы:**

-освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;

-совершенствование техники владения мячом;

-освоение тактики игры.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный график реализации программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год реализации программы | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Дата начала и окончания учебных периодов |
| 1-е полугодие | 17 | 34 | С сентября по декабрь 2022г. |
| 2-е полугодие | 17 | 34 | С января по май 2023г. |

**Материально-техническая обеспечение программы:** наличие спортивного зала, спортивной площадки. Для реализации программы используются как наглядный, так и раздаточный материал в расчёте на количество обучающихся, методические пособия. Для практических занятий обучающимся необходимо иметь: спортивную одежду, спортивную обувь, мячи

**Условия реализации программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела  | Форма проведения занятий | Методы и приемы | Дидактический материал | Техническое оснащение | Формаподведенияитогов |
| Вводноезанятие | Инструктаж, беседа | Словесный | Иллюстрированные учебные плакаты | Методические материалы: инструкции по ТБ, правила игры | Обобщение знаний и умений |
| Развитие двигательных качеств | Практическое,беседа | Методы:практический,словесныйнаглядныйПриемы:объяснения,демонстрация,повторение | Раздаточный:карточки с заданиями | Оборудование: спортинвентарь | Челночный бег 3x10 м |
| Техникаи тактикаигры | Инструктаж, практическое | Методы:практический,словесный Приемы: объяснения,выполнениепрактическихзадании | Иллюстрированные учебные плакаты | Оборудование: спортинвентарь | Контрольные игры |
| Подвижные и подводящие игры, эстафеты. | Практическая беседа, инструктаж | Методы:практический,словесныйПриемы:объяснения, | Видеопрезентации  | Оборудование: спортинвентарь | Контрольные игры |
| Контрольныенормативы и тесты | Практический, беседа, самоконтроль | Методы:практический,формированиечувств Приемы:практическихзадании | Раздаточный:карточки с заданиями | Оборудование: спортинвентарь | Судейство и участие в соревновании-ях |
| Учебные игры в мини-футбол | Практический, беседа, самоконтроль | Методы:практический,формированиечувств Приемы:практическихзадании | Видеопрезентации  | Оборудование: спортинвентарь | Судейство и участие в соревнованиях |

**Методическое обеспечение программы**

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);

- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Форма занятий *-* физические упражнения (разминка, специальные упражнения), беседы по правилам и судейству соревнований, подвижные игры, соревнования, практические занятия, тестирование. Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Воспитательный компонент:**

Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу.

Выполнение контрольных нормативов.

**9. Список литературы**

1. Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет, 10-12 лет /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2008. 272с.

2. Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. Библиотека футбола, 2008, Видео «Мир футбола без границ», «Техника и тактика футбола».

3. Пальке X., Хеммо X. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П. Котелкина. - М: Физкультура и спорт, 2007.

4. 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. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

5. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

6. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

7. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

8. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-

255 с.

9. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

10.Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

11. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008. - 264 стр

12.Тюленьков С.Ю. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки,- М.: Терра-Спорт,2000. - 86 стр. (Библиотечка тренера)

13.Андреев С.Н., Левин B.C. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004 г.

14.Андреев С.Н., Левин B.C., Алиев Э.Г. Мини-футбол. Многолетняя

подготовка юных футболистов в спортивных школах. - Москва: Советский спорт, 2008 г.

15.Волков Л.В. теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002 г.

16.Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. / Под ред. Ю.А. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ