

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Управление образования администрации г. Твери**

**МБОУ " СШ №9"**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педагогического советаПротокол №\_\_\_1"\_\_\_30\_\_\_"\_\_08\_\_\_2023г. | УтверждаюДиректор МБОУ СШ №9\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. АустринаПриказ №-\_\_\_265\_\_\_\_"\_30.08\_" \_2023\_\_\_ |

**Дополнительная**

**общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности направленности**

**«Мини-футбол»**

для обучающихся 12-16 лет

**Составитель :педагог** дополнительного образования

учитель физической культуры

МБОУ «СШ №9»

Федерякин И.В.

г. Тверь,2023г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

        Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

        Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

        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.

        Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

        Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

        Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

        Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**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.

**Общей целью программы**является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**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.

**Программа рассчитана на обучения для детей 12-17 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

**Форма занятий:**групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

**Режим занятий:**1 раза  в неделю по 40м

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

        - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

        - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

        -  выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

        - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным  применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Учащиеся должны:**

**Знать**:

* история футбола в России;
* значение здорового образа жизни;
* правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
* правила игры в мини -футбол;
* технику изученных приѐмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приѐмы;
* соблюдать правила игры;
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
* осуществлять соревновательную деятельность.

**Содержание дополнительной образовательной программы**

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

|  |
| --- |
| Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.1. Тактическая подготовка.
 |
| Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. 1. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. 1. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры. 1. Инструкторская и судейская практика.
2. Соревнования.
3. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.
 |

|  |
| --- |
|  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |  |  |  |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 4. | Тактическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 7. | Игровая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 1 | - | 1 |
| 9. | Соревнования | 2 | - | 2 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1 | - | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **34** | **6** | **28** |

|  |
| --- |
|  |
|

|  |
| --- |
|  |
|  **Методическое обеспечение****Формы занятий.**1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

**Техническое оснащение.** Спортивный зал1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

**Формы подведения итогов.**1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.
 |
|
|
|  |
|  |
|  |
| **Календарно-тематическое планирование** |
|  |
|  |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  | Правила ТБ на занятиях по мини-футболуВводное занятие. Правила игры.Общая и физическая подготовка | 1 |
|  |  |  | Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 1 |
|  |  |  | Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 1 |
|  |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность. | 1 |
|  |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения. | 1 |
|  |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу. | 1 |
|  |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу. | 1 |
|  |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу. | 1 |
|  |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча. | 1 |
|  |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 |
|  |  |  |  Остановка катящегося мяча.Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.  | 1 |
|  |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 |
|  |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.Отработка паса щечкой в парах. Футбол.Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 |
|  |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
|  |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 |
|  |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.  | 1 |
|  |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 |
|  |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 1 |
|  |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 1 |
|  |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 1 |
|  |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
|  |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.Товарищеская игра  | 1 |
|  |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 1 |
|  |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 1 |
|  |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 1 |
|  |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 1 |
|  |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 1 |
|  |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 1 |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 1 |
|  |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
|  |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 1 |
|  |  |  | Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 1 |
|  |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.  | 1 |
| ВСЕГО ЧАСОВ |  | 34 |

 |
|  |
|  |
| **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке****Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | - | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| д | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | - | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| д | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | - | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| д | - | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| д | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

   |