

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка…………………………………………… 2. Комплекс основных характеристик программы………..………..    1. Цель и задачи программы……………………...……………….    2. Сроки реализации программы…………….……………………    3. Форма проведения учебных занятий…………..……………...    4. Методы обучения………………………………………………    5. Описание материально-технических условий……………… | 3  4  4  4  5  5  6 |
| 1. Содержание программного материала…………….…………….. | 6 |
| 1. Ожидаемые результаты…………………………………………… | 14 |
| 1. Список литературы…………………………………………….. | 16 |

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242), а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физической культуры.

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в мини-футбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить

Особая привлекательность мини-футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать футбол также в качестве средств активного отдыха.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы**- занятия футболом способствуют общему физическому развитию, оказывают оздоровительное воздействие на организм: повышают иммунитет, укрепляют костномышечную систему, исправляют осанку

Для занятий по данной программе каждый занимающийся должен предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию мини-футболом.

**2. Комплекс основных характеристик программы**

**2.1.Цели и задачи программы**

**Цель программы:**дать учащимся систематизированные практические знания о мини-футболе.

**Задачи:**

1.        *обучающие:*

* выявление способностей и одарённости занимающихся;
* изучение теоретических сведений о мини-футболе;
* ознакомление     с     технико-тактическими     действиями     и правилами игры в мини-футбол.

2.        *развивающие:*

* развитие психо-физических качеств обучающихся;
* развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом
* общая физическая подготовка

3.        *воспитательные:*

* воспитание волевых и моральных качеств;
* мотивация на здоровый образ жизни;
* воспитание      стойкого      положительного      отношения      к физической культуре в целом.

**2.2.Срок реализации программы**

Срок реализации данной программы составляет 1 месяц. Возраст детей, приступающих к освоению программы 6 - 7 лет. Обучение проходит в очной форме.

Общая трудоемкость программы «Знакомство с Мини-футболом» составляет 8 часов.

**2.3. Форма проведения учебных занятий**

Форма проведения учебных занятий:групповая – от 10 до 20 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность урока для обучающихся 45 минут.

На определенных этапах разучивания технических приёмов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возможность более продуктивно прорабатывать навыки, а так же уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

**2.4. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета

используются следующие методы обучения:

-Словесный (объяснение, разбор, анализ);

-Наглядный (показ, демонстрация);

-Игровой метод

-Соревновательный метод (соревнования);

-Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**2.5. Описание материально - технических условий**

**реализации программы**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы учебного предмета «Мини-футбол» созданы следующие материально-технические условия: спортивная форма, спортивный зал для занятий мини-футболом, мини-футбольные ворота, мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий футболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов. В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;

- технико-тактическая;

- морально-волевая (психологическая);

- теоретическая;

- игровая (соревновательная).

*Физическая подготовка* представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

*Организация тренировочных занятий*

Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции по футболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст  Заним-ся (лет) | Основная направленность занятий |
| 6-7 | Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановке катящегося мяча; ведению внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводкой стоек); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижным играм типа «Точная передача». |

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | часы |
| 1.Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 0,5 |
| 2.Общая физическая подготовка | 1 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 1 |
| 4.Техническая подготовка | 2 |
| 5.Тактическая подготовка | 1,5 |
| 6.Игровая подготовка | 2 |
| Общее количество часов | 8 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование дисциплины** | **Уровень сложности** | **Продолжитель**  **ность обучения (в неделях)** | **Количество занятий в неделю, продолжитель**  **ность одного занятия** | **Всего академическх часов в неделю** | **Всего академических часов за период обучения по программе** |
| Мини-футбол | Ознакомитель  ный | 4 недель  (1 месяц) | 2 занятие в неделю по 45 минут | 2 | 8 |

**Практические занятия:**

*Строевые упражнения:*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на местеи в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

*Упражнения для шеи и туловища:*

наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для ног:*

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах;приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для воспитания ловкости:*

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные

и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.

Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при

применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными

остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и

движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для воспитания быстроты:*

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных

положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и

резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления

движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая

передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо

развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

*Упражнения для воспитания силы:*

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по

упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с

набивными мячами (весом не более 2 - 3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку,в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

*Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств:*

Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с

использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и

комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в

быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки

сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

*Упражнения для воспитания выносливости*

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130 - 170 уд/мин.

Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4 - 5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха –15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха –1-1,5 мин., число повторений –3-5) Подвижные игры. Бег по песку.

*Специальная физическая подготовка*

Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и

изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Жонглирование мячом: ногой, головой.

Ведение мяча: внутренней частью подъема стопы («змейкой» между

стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и

внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары: серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному,

катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой

ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте ( продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.

Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием;

наложением стопы на мяч; подкатом.

Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы, грудью.

Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты);

наступание на мяч; ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах.

Групповые обманные действия: ложный пас; ложные действия: получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнеру; оставление мяча партнеру; ложные действия при подаче углового удара.

Тактические действия:

взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

Спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным и основным правилам.

*Развитие силовых способностей:*

комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные

мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину;

прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.

*Развитие выносливости:*

равномерный бег на длинные дистанции (3км);

кроссовый бег (3 км); бег на 100-150м. с изменяющимся

интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощенным правилам.

*Техника передвижения.*

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением

направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх-вправо, и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой:* Удар носком. Удары подъемом: серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы «щечкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъема по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулета, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

*Удары по мячу головой:* Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке. *Остановка мяча*: Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

*Ведение мяч:* Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

*Обманные движения ногами и туловищем (финты):* Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

*Отбирание мяча:* Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

*Вбрасывание мяча:* Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

*Игровая подготовка*

Подвижные игры:

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущественное  проявление качеств | Средства развития физических качеств (подвижные  игры и эстафеты) |
| быстрота | Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с  выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День  и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др. |
| Скоростно-силовые | Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др. |
| Выносливость | Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием. |
| сила | Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга.  Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег  раков. Эстафета с набивными мячами. |
| ловкость | Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу  удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег  пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий. |

**4. ОЖИДЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результатом освоения программы учебного предмета «Мини-футбол», являются следующие знания, умения и навыки:

- умение владеть мячом,

- выполнять точные передачи,

- выполнять удары по воротам на точность

-  проявлять интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

-   проявлять интерес к спортивным играм и упражнениям..

- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст 6,7 лет |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 |
| д | 6,5 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 |
| д | 68,4 |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 |
| д | 10,1 |
| 6-минутный бег, м | м | - |
| д | - |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 |
| д | 25 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 |
| д | 130 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 |
| д | 3,4 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - |
| д | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 |
| д | 3 |

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень специальной физической подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды испытания | 6-7лет |
| 1 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,8 |
| 2 | Удар по мячу на дальность–сумма ударов правой и левой ногой | - |
| 3 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 12 |
| 4 | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 |
| 5 | Бег 5х30 м с ведением мяча (сек) | - |

**5. Списки рекомендуемой литературы**

1.Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего

мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. –320с.

2.Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. –М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. –128 с.:ил.

3.Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. –М.: ООО

«Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. –112 с.: ил.

4.Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. –М.: Терра-Спорт,

Олимпия Пресс, 2005. –96с., ил.