

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОТРЕМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МКОУ Новотреминской СОШ

-----/Иванова Н.В./
« 29 » « 08 » 2023 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ Новотреминской СОШ
/Немкова А.А./

Приказ № 158 от « 29 » 08 2023г

**Рабочая программа дополнительного объединения
«МИНИ-ФУТБОЛ»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования
Чубарова Е.И., учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

П.Новотремино 2023 год

1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Федерального Закона«Об образовании в Российской Федерации»№273от29.12.2012г.
- Приказа Минобрнауки Р.Ф.ОТ 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам»
- СанПиН, 2.4.2.2821 -10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях в СП 2.43648-20, вступивших в действие с 01.01.2021 года
- Дополнительной общеразвивающей программы МКОУ Новотреминской СОШ, утвержденной приказом № 181 от 26.08.2021 года
- Положения рабочей программы дополнительного объединения
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования по организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Место занятий в учебном плане

К занятиям мини - футболом привлекаются учащиеся 1-8 классов, не имеющие медицинских противопоказаний и предполагает любой уровень физической подготовленности.

Занятия организуются на базе школы и проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут. Программа рассчитана на 34 недели. Общее количество занятий -34 часа.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся должны

Уметь:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- дисциплинировать, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Знать:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в мини-футбол.

Предметные результаты освоения данной программы:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения программы:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Мини-футбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Содержание программного материала:

Теоретическая подготовка:

Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу. Значение правильного питания юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая физическая подготовка:

Физическая работа общеукрепляющего и обще- развивающего характера направленная на повышение работоспособности, развитие у индивида основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а так же укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, и т.д.).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение и разведение рук вперёд- назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны туловища вперёд, в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полу - присед и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад, в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения с набивным мячом(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу из различных исходных положений и на разном расстоянии друг от друга. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег повторный до 6 x 30 м., и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости».

Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка:

Физическая работа специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в мини-футболе. Упражнения, должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений при игре в мини-футбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 10–15 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Технико – тактическая подготовка:

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая

мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание (ввод) мяча из за боковой линии. Ввод мяча в игру осуществляется строго с боковой линии, ноги вводящего должны находиться за линией поля. Ввод мяча: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов 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 и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал

Календарно – тематическое планирование по мини- футболу
Количество часов 34

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
1	Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол	1	Сентябрь		
2	Удары по мячу правой и левой ногой	1	Сентябрь		
3	Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру	1	Сентябрь		
4	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке,	1	Сентябрь		
5	Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.	1	Октябрь		
6	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы	1	Октябрь		
7	Удары опуская мяч в ноги для последующих действий	1	Октябрь		
8	Ведение мяча. по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров	1	Октябрь		
9	Ведение мяча, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки),	1	Октябрь		
10	Обманные движения (финты).	1	Ноябрь		
11	Имитация передачи партнёру	1	Ноябрь		
12	Перехват мяча	1	Ноябрь		
13	Отбор мяча в единоборстве с соперником	1	Декабрь		
14	Вбрасывание (ввод) мяча из за боковой линии	1	Декабрь		
15	Ввод мяча : под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.	1	Декабрь		
16	Техника игры вратаря. Основная стойка	1	Декабрь		
17	Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и	1	Январь		

тест, с	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	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 полуполета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	4	3	4
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3