

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Сидоровская школа»**

Принято.
Протокол заседания
педагогического совета
№ 10 от 18.04.2022

Утверждаю.
Директор МБОУ «Сидоровская школа»
_____ Т.А. Зимина
Приказ от 18.04.2022 № 90

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по мини-футболу «Кожаный мяч»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 9-16 лет

Срок реализации: 2022-2023 год

Автор – составитель: Муравин Анатолий Александрович,
педагог дополнительного образования

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу «Кожаный мяч» разработана для оздоровления и физического развития детей среднего школьного возраста путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол). В программе предусмотрено развитие кругозора детей – в ней отведено необходимое время для ознакомления их с историей футбола и появления мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по мини-футболу, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире мини-футбола. Занимаясь по программе, дети активно участвуют в школьных и муниципальных турнирах по мини-футболу.

Программа разработана в соответствии с текущими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Конвенция о правах ребенка
5. Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, СП 2.4.3648-20, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 , зарегистрированных Министерством юстиции 18.12.2020 № 615734;
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3.06.2020 года № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.43598-20».

Актуальность программы и ее особенности

Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье.

Сегодня у большинства детей наблюдается ухудшение здоровья, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры.

Сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Цели программы:

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- оздоровление и физическое развитие личности ребенка через приобщение его к занятиям популярным видом спорта – игре в мини-футбол.

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

В объединение по мини-футболу принимаются все желающие дети без предварительного отбора, с медицинским допуском. На занятия допускаются мальчики и девочки, которые выполняют правила поведения и техники безопасности. Дети приходят на занятия в спортивной форме. Занятия проводятся в спортивном зале с необходимым инвентарем (мини-футбольные мячи, фишки для упражнений).

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения: 1 час в 2 недели (2 модуля), 1 модуль - 9 часов, 2 модуль - 7 часов, всего 17 часов

Категория слушателей, для которых предназначена программа

Настоящая программа учебного курса предназначена для детей 10-16 лет. Занятия проводятся в группе из 7-15 человек 1 раз в 2 недели по 40 минут.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

2. Планируемые результаты

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по мини-футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в мини-футболе;
- выявлять связь занятий мини-футболом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий мини-футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по мини-футболу.
- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;
- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий мини-футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по мини-футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- *проводить* судейство по мини-футболу.

3. Система оценки достижения планируемых результатов

Знания, умения и навыки, полученные детьми на занятиях, подвергаются педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных знаний в рамках программы.

В конце первого полугодия проводится промежуточный контроль полученных знаний и умений. Текущий контроль предполагает контролировать знания и умения на каждом занятии. Данной программой отметка, а также промежуточная аттестация не предусмотрены. В конце курса обучения предусмотрены товарищеские игры по мини-футболу. В течение года для всех желающих будет проведено Первенство школы по мини-

футболу, по результатам которого будут отобраны претенденты для участия в соревнованиях на муниципальном уровне.

II. Содержательный раздел

Содержание программы мини-футбол «Кожаный мяч»

Модуль №1 « Осваиваем мини-футбол» - 9 часов

Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. История возникновения мини-футбола. Здоровый образ жизни спортсмена. Стойки футболистов, передвижение на поле. Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом Обучение передача мяча подъемом. Обучение передача мяча навесом. Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча. Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. Удары по воротам Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков). Обучение: удар головой по воротам. Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол. Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков). Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра. Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.

Модуль №2 « Совершенствование навыков игры в мини-футбол» - 7 часов

Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Здоровый образ жизни спортсмена. Жесты футбольного арбитра. Общеразвивающие упражнения. Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков) Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия). Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол. Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол. Игра вратаря Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч. Техничко-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров). Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат. Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары). Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету. Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Учебно-тренировочные игры в футбол Товарищеская игра в футбол. Подведение итогов. Общеразвивающие упражнения на каждом занятии.

III. Организационный раздел

1. Учебный план

№ занятия	Содержание	Теория	Практика	Всего
Модуль № 1-8 часов				
1.	Вводное занятие. Техники безопасности, правила игры в мини-футбол.	1	-	1
2.	Стойки футболистов, передвижение на поле.	-	1	1
3.	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	-	1	1
4.	Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	-	1	1

5.	Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	-	1	1
6.	Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	-	1	1
7.	Обучение: удар головой по воротам.			
8.	Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	-	1	1
Модуль № 2-10 часов				
9.	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Здоровый образ жизни спортсмена.	1	-	1
10.	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	-	1	1
11.	Индивидуальные действия игроков в защите и атаке.	-	1	1
12.	Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	-	1	1
13.	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	-	1	1
14.	Игра вратаря. Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	-	1	1
15.	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат.	-	1	1
16.	Технико-тактические действия вратаря.	-	1	1
17.	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).	-	1	1
18.	Товарищеская игра в мини-футбол.	-	1	1
Итого:		2	16	18

19. Формы аттестации: аттестация не предусмотрена

20. Календарный учебный график

Содержание	Разновозрастная группа 9-16 лет
Кол-во групп	1
Режим работы	16:00 – 17:00
Начало учебного года	1 сентября 2022 года
Закрытие на летний период	01.06.2022 – 31.05.2023
График осенних каникул	31.10.2022-06.11.2022
График зимних каникул	30.12.2022-10.01.2023
График весенних каникул	27.03.2023 – 02.04.2023
График летних каникул	01.06.2023-31.08.2023
Окончание учебного года	31.05.2023
Продолжительность уч. года, всего, в том числе:	36 недель
I полугодие	17 недель
II полугодие	19 недель
Продолжительность учебной недели	1 день в неделю (раз в две недели)
Занятия в группе	Во второй половине дня
Продолжительность занятий	40 минут
Перерыв между уроками и занятием	60 минут

В дни каникул для обучающихся могут быть организованы как групповые, так и индивидуальные занятия.

21. Оценочные и методические материалы

Демоверсия опроса на знание терминов и понятий:

1. Кто написал книгу «Вратарь республики»? (Лев Кассиль)
2. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный, волейбольный? (волейбольный)
3. Сколько секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля? (4 сек)
4. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного мяча? (6 метров от ворот)
5. Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу? (проводятся)
6. Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу? (сборная Бразилии)
7. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу? (проводятся)
8. В каком году сборная команды России стала чемпионом Европы? (в 1999 году)
9. Засчитывается ли гол, если мяч остановится между стойками на линии ворот? (не засчитывается)
10. Засчитывается ли гол, если он забит в ворота непосредственно с начального удара? (засчитывается)
11. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе В сторону ворот соперников.)
12. Что означают **аббревиатуры** ЦСКА, ДЮСШ, МФК? (Центральный **спортивный клуб** армии; детскоюношеская спортивная школа; мини-футбольный клуб.)
13. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок соперника плечом в плечо? (Не разрешается.)
14. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по мини-футболу? (Через каждые 4 года.)
15. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Засчитывается.)

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Футзальные мячи
- Фишки
- Скакалки, шведская стенка, турник, гимнастические маты для общеразвивающих упражнений

Минимально допустимый уровень квалификации руководителя кружка:

Соответствие образования профилю программы	Среднее специальное педагогическое
Профессиональная категория педагога	Без категории
Уровень соответствия квалификации	Образование педагога соответствует профилю программы

Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО www.football-trener.ru

объединение отечественных тренеров по футболу <http://atmrfs.ru/>

академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный- Тренер.Ру

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
"СИДОРОВСКАЯ ШКОЛА", Зимина Татьяна Александровна, директор
05.09.2022 12:18 (MSK), Сертификат CB7C3D2DA6F6049D163904D2111C4783