Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

**средняя общеобразовательная школа № 241**

**имени Героя Российской Федерации Г.А.Кичкайло Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., д.38/4 лит. А

тел./факс: 417-61-01 e-mail: sc241.adm@obr.gov.spb.ru

ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237

ИНН/КПП 7826718310/783801001



|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  на педагогическом совете  Протокол № 1 от \_\_\_\_\_\_\_2024 г. | «УТВЕРЖДЕН»  Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Директор ГБОУ СОШ №241  Адмиралтейского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева Г.А. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Мини - футбол»**

Возраст обучающихся – 8-14 лет

Срок освоения: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Гайнетдинов Эдуард Ильгизович

Санкт-Петербург

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования обучающихся ГБОУ средней общеобразовательной школы №241 составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Мини-футбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Мини-футбол наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Мини-футбол позволяет развить у занимающихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, коллективизм. Так как мини-футбол командная игра и при всем этом самая популярная во всем мире.

***Направленность программы – физкультурно-спортивная***

**Актуальность:** программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях мини-футболом;Программа предоставляет возможности детям,  укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

**Адресат программы:** программа дополнительного образования «Мини-футбол» рассчитана на возраст занимающихся от 8 – 14 лет.

**Отличительные особенности:** программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

Словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать:

* объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

**Цель:** создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям мини-футбола.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие **задачи:**

***Обучающие задачи:***

- научить правилам игры в мини-футбол;

- познакомить с историей возникновения игры в мини-футбол;

- научить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- обучить выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- дать основы выполнения двигательных действий, научить анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- научить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- привить практические навыки в организации и проведении игр по мини-футболу, в осуществлении их объективного судейства;

- обучить планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- обучить безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- дать основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

***Развивающие задачи:***

*-*создать условия для овладения обучающимися принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

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

- воспитать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развить лидерские качества и честность;

- обеспечить условия для развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации.

***Воспитательные задачи:***

- формировать у обучающихся потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать у обучающихся способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям мини-футболом и спортом в целом;

- привить интерес к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- воспитать волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

**Условия реализации программы: з**ачисление в группу проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании медицинской справки о состоянии здоровья (допуске к занятиям). Формирования групп одновозрастное, согласно трем возрастным этапам подготовки.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:

* ворота;
* фишки разных цветов;
* стойки для обводки;
* манишки разных цветов;
* мини-футбольные мячи;
* конусы разных цветов;
* насос ручной;
* секундомер;
* спортивная лестница.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 108 часов.

Режим занятий по программе: 3 раза в неделю по 1 часу.

**Планируемые результаты**

***Предметные результаты:***

- освоят правила игры в мини-футбол;

- познакомятся с историей возникновения игры в мини-футбол;

- научатся техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- научатся выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- получат основы выполнения двигательных действий, научатся анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- усвоят основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- обучающимся будут привиты практические навыки в организации и проведении игр по мини-футболу, в осуществлении их объективного судейства;

- научатся планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- изучат основы безопасного поведения в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- получат основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся освоят принципы и средства, формами и методы двигательной деятельности;

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

- обучающиеся будут обладать дисциплиной, решительностью, чувством коллективизма, разовьют лидерские качества и честность;

- будут всесторонне физически развиты с высоким уровнем показателей быстроты, ловкости и координации.

***Личностные результаты:***

- у обучающихся будет сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям мини-футболом и спортом в целом;

- разовьют способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- будет привит интерес обучающихся к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- будут воспитаны волевые, настойчивые, инициативные, трудолюбивые и дисциплинированные спортсмены, готовые к трудовой деятельности и защите Родины.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Беседа |
| 3 | Общефизическая и специальная подготовка | 52 | - | 52 | Обсуждение |
| 4 | Техника игры в мини-футбол | 28 | 1 | 27 | Опрос |
| 5 | Тактика игры в мини-футбол | 19 | 1 | 18 | Наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях | 4 | - | 4 | Соревнование |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | Выполнение нормативов |
|  | **Всего:** | **108** | **5** | **103** |  |

«УТВЕРЖДЕН»

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

Директор ГБОУ СОШ № 241

Адмиралтейского района

Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимофеева Г.А.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**«Мини-футбол»**

**на 2024/2025 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 | 02.09.2024 | 21.05.2025 | 36 | 108 | 3 раза в неделю по 1 часу |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Задачи программы:**

***1. Обучающие задачи:***

- научить правилам игры в мини-футбол;

- познакомить с историей возникновения игры в мини-футбол;

- научить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре,

- обучить выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- дать основы выполнения двигательных действий, научить анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- научить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- привить практические навыки в организации и проведении игр по мини-футболу, в осуществлении их объективного судейства;

- обучить планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- обучить безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- дать основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

***2. Развивающие задачи:***

*-*создать условия для овладения обучающимися принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

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

- воспитать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развить лидерские качества и честность;

- обеспечить условия для развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации.

***3. Воспитательные задачи:***

- формировать у обучающихся потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать у обучающихся способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям мини-футболом и спортом в целом;

- привить интерес к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- воспитать волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

**Планируемые результаты**

1. ***Предметные результаты:***

- освоят правила игры в мини-футбол;

- познакомятся с историей возникновения игры в мини-футбол;

- научатся техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- научатся выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- получат основы выполнения двигательных действий, научатся анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- усвоят основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- обучающимся будут привиты практические навыки в организации и проведении игр по мини-футболу, в осуществлении их объективного судейства;

- научатся планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня;

- изучат основы безопасного поведения в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- получат основы элементарных теоретических сведений о личной гигиене.

1. ***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся освоят принципы и средства, формамы и методы двигательной деятельности;

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

- обучающиеся будут обладать дисциплиной, решительностью, чувством коллективизма, разовьют лидерские качества и честность;

- будут всесторонне физически развиты с высоким уровнем показателей быстроты, ловкости и координации.

1. ***Личностные результаты:***

- у обучающихся будет сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- формировать осознанный подход к ценности здорового образа жизни, занятиям мини-футболом и спортом в целом;

- разовьют способность взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- будет привит интерес обучающихся к организации отдыха и досуга со сверстниками с использованием средств физической культуры;

- будут воспитаны волевые, настойчивые, инициативные, трудолюбивые и дисциплинированные спортсмены, готовые к трудовой деятельности и защите Родины.

**Учебный план**

**Содержание программы**

**(Возраст обучающихся 7-10 лет)**

**1. Вводное занятие.**

Формирование группы. Выявление уровня физической подготовленности занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Теоретическая подготовка.**

*Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развития спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры.

*Развитие мини-мини-футбола в России.* Краткая характеристика мини-мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-мини-футболу.

*Гигиенические знания и навыки.* Закаливание Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

*Правила игры в мини-футбол.* Разбор и изучение правил игры в «Мини-футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

**3.Общая и специальная физическая подготовка.**

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

***Практические занятия.***

*Общеразвивающие упражнения без предметов*. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперѐд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом*. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. 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. «Полу шпагат». Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лѐжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). 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.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. 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».

**4.Техника игры в мини-футбол.**

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

*Техника без мяча:* бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

*Техника с мячом:* удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Мини-футбольный фристайл.

*Виды ударов:* Удар по мячу ногой.

*Более употребительные удары:* удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар подъемом и удар внешней частью подъема.

*Менее употребительные удары:* удар внешней стороной стопы; удар пяткой; удар подошвой; удар коленом и удар бедром.

*Удары по мячу головой.*

*Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. 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).

*Остановка мяча.*

*Ведение мяча.*

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров.

*Финты.*

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

*Отбирание мяча.*

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом». Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

*Приемы игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. 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.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**5. Тактика игры в мини-футбол.**

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

*Практические занятия.*

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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

***Тактика защиты.***

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

*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.

**6.Соревнования по мини-мини-футболу.**

Проводятся согласно календарному плану школы и района спортивных мероприятий.

**7. Выполнение контрольных упражнений.**

Контрольные упражнения по физической и технической подготовке (зачёт).

**Содержание программы**

**(Возраст обучающихся 11-13лет)**

**1. Вводное занятие.**

Формирование группы. Выявление уровня физической подготовленности занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Теоретическая подготовка.**

*Физическая культура и спорт в России.* Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

*Развитие мини-мини-футбола в России.* Федерация мини-мини-футбола России. Обзор соревнований по мини-мини-футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и мини-футболисты.

*Врачебный контроль.* Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-мини-футболу и их предупреждение.

*Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-мини-футболу.* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**3.Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.).* Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

*Акробатические упражнения.* Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Стартовый прыжок. Повороты у щита.

*Специальные упражнения для развития быстроты.*

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**4.Техника игры в мини-футбол.**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки мини-футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинопрограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших мини-футболистов России.

*Практические занятия.*

*Удары по мячу:* удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

*Удары по мячу головой.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча*. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

*Ведение мяча.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**5. Тактика игры в мини-футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий мини-футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого мини-футболиста и команды в целом.

*Практические занятия.* Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**6.Соревнования по мини-мини-футболу.**

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

**7. Выполнение контрольных упражнений.**

* Бег на 60 – 100 м. (на время).
* Челночный бег 3 х 10 м. (на время).
* Набивание мяча (количество раз).
* Удары ногой по воротам.
* Удары ногой на дальность полёта.
* Преодоление мини-футбольной полосы препятствий.

**Оценочные и методические материалы**

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

***Входной контроль*** - оценка стартового уровня образовательных возможностей, занимающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

***Текущий контроль*** - оценка уровня и качества освоения разделов программы личностных качеств занимающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

***Промежуточный контроль*** – оценка уровня и качества освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения (при сроке реализации программы более одного года).

***Итоговый контроль*** *-* оценка уровня и качества освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного годи или всего периода обучения по программе.

***Формы подведения итогов реализации программы****:*

**Теоретическая подготовка**:

* опрос;
* собеседование;
* тест-задание.

**Общефизическая подготовка**:

* тестирование.

**Освоение предметных умений и навыков**:

* тестирование;
* наблюдения.

***Формой контроля*** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, районные и городские соревнования, товарищеские встречи.

**Тестирование и контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст /год обучения | | |
| 8-10 лет  1 год | 11-12 лет 2 год | 13-14 лет  3 год |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,6 | 5,3 | 5,1 |
| 2 | Бег 300 м, с | 72 | 61 | 59 |
| 3 | 6 – минутный бег, м | 1050 | 1150 | 1300 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 145 | 160 | 165 |
| 5 | Бег 30 м с ведением мяча, с | 7,0 | 6,5 | 6,3 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность, м | 25 | 35 | 45 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 – 8 | 10 | 12 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 – 3 | 4 | 5 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, с | 12,0 | 11,5 | 11 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность, м | 6 - 7 | 9 | 13 |

**Контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные испытания | 8-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, с | 8,8 | 7,9 | 7,2 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 15 с, количество раз | 28 | 30 | 31 |
| 3 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с, количество раз | 15 | 17 | 20 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине, количество раз | 5 | 7 | 10 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроль, форма предъявления результата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2 | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников  Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4 | Техника игры в мини-футбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Тактика игры в мини-футбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 6 | Соревнования по мини-мини-футболу | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроль, форма предъявления результата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2 | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников  Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4 | Техника игры в мини-футбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Тактика игры в мини-футбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 6 | Соревнования по мини-мини-футболу | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3-ий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроль, форма предъявления результата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2 | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников  Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4 | Техника игры в мини-футбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Тактика игры в мини-футбол | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест, соревнование |
| 6 | Соревнования по мини-мини-футболу | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

**(ежегодно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | Время проведения контроля | Цель проведения контроля | Формы и средства выявления результата | Формы фиксации и предъявления результата |
| Первичный | Сентябрь | Определение физической подготовленности детей детей | нормативы | протокол |
| Текущий | В течение всего  учебного года | Определение степени усвоения учащимися технической подготовки. | Контрольные упражнения. | Дневник достижений учащегося, педагогическое наблюдение |
| Промежуточный | Декабрь Май- | Определение степени усвоения учащимися тактической подготовки и технической подготовки | Тесты усвоения материала | протокол |
| Итоговый | Май | Определение физической подготовленности детей. | нормативы | протокол |

**Список литературы**

1. Алхасов Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе. М., Юрайт., 2024
2. Вайн Х. Как научиться играть в мини-футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе мини-мини-футбола. М., 2011.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Мини-футбол». М.: Просвещение, 2011 г.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных мини-футболистов. М., 2010.

**Интернет – ресурсы:**

1. <http://rusfootball.info/> - мини-футбол России