

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 967 от 24.06.2024

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта на спортивно-оздоровительном этапе
по виду спорта «Мини-футбол»**

Разработчики	Начальник отдела методического обеспечения, Суханова Анна Сергеевна, тренер-преподаватель Хариточенко Светлана Сергеевна Старший инструктор-методист Константинова Регина Маратовна
Срок реализации программы	3 месяца
Минимальный возраст зачисления	7 лет
Этап	спортивно-оздоровительный

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Комплектование групп, режим работы	4
1.3. Критерии отбора	4
1.4. Критерии оценки реализации программы.....	4
1.5. Структура и порядок построения занятий	5
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1. Теоретическая подготовка	5
2.1.1. Развитие мини-футбола в регионе, РФ и мире.	5
2.1.2. Правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности.	5
2.1.3. Правила, организация и проведения соревнований.	6
2.1.4. Гигиена физических упражнений, личная гигиена.	6
2.1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.....	6
2.1.6. Техника и терминология.....	6
2.2. Общая физическая подготовка.....	6
2.2.1. Общеразвивающие упражнения.....	6
2.2.2. Специальные физические упражнения.....	7
2.2.3. Технические и тактические упражнения	8
2.2.4. Подвижные и спортивные игры	10
III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	10
IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	11
Литература.....	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по мини-футболу.

Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата мини-футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в мини-футбол.

1.1. Цели и задачи программы

Целями программы являются:

- формирование здорового образа жизни у детей;
- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Поставленные цели определяют задачи программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по мини-футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

1.2. Комплектование групп, режим работы

Комплектование группы осуществляется в дистанционном формате на официальном сайте школы www.olimpia-nv.ru среди всех желающих заниматься мини-футболом. Возрастные границы для зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу по мини-футболу: 07 - 12 лет (включительно).

Продолжительность занятия - 60 минут. Количество занятий – не менее 1 раза в неделю. Договор на оказания услуг по мини-футболу подписывается на 3 месяца.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по мини-футболу, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы с детьми являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

1.3. Критерии отбора

В группу по мини-футболу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение от педиатра, по установленной форме).

1.4. Критерии оценки реализации программы

Основными критериями оценки деятельности занятий по мини-футболу являются:

- 1) регулярность посещения занятий;
- 2) положительная динамика выполнения заданий;
- 3) освоение объёма нагрузки в соответствии с программными требованиями;
- 4) освоение теоретического раздела программы.

1.5. Структура и порядок построения занятий

Занятие по мини-футболу состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия осуществляется организация обучающихся, сообщаются задачи занятия, проводится функциональная и психологическая подготовка детей к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники мини-футбола. Изучается техника.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного выполнения упражнений. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние обучающихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

2.1.1. Развитие мини-футбола в регионе, РФ и мире.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение мини-футбола как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2.1.2. Правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности.

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях.

2.1.3. Правила, организация и проведения соревнований.

Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности.

2.1.4. Гигиена физических упражнений, личная гигиена.

Личная гигиена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий с учебной в общеобразовательной организации. Влияние физических упражнений и занятий по мини-футболу на организм обучающихся.

2.1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

2.1.6. Техника и терминология.

Основные термины, используемые для описания средств и методов занятий, характеризующие ошибки техники.

2.2. Общая физическая подготовка

В данном разделе программы используются основные упражнения для развития общих физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), упражнения для развития координационных способностей, упражнения для закрепления техники мини-футбола.

2.2.1. Общеразвивающие упражнения

Применяются в целях развития основных физических качеств, определяющих успешность занятий (сила, координация движений, быстрота, выносливость, гибкость).

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, 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; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

В качестве информационных технологий применяются идеи современного обучения в практической деятельности.

2.2.2. Специальные физические упражнения

Применяются в целях развития основных физических качеств, определяющих успешность занятий (сила, быстрота, скорости, ловкости).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений 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 ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко

подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

2.2.3. Технические и тактические упражнения

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

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.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой

ногой и поочерёдно; по прямой, меня направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов 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, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. 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. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки 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, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений 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.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. 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. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

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. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

2.2.4. Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Квадрат», «Живая цель», «Салки мячом», «Эстафеты со скакалками», «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к занятиям по мини-футболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже

небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м^2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- инвентарь на группу:

1	Мяч мини-футбольный тренировочный	шт.	20
---	--------------------------------------	-----	----

2	Мяч мини-футбольный соревновательный	шт.	10
3	Сетка футзальная	шт.	4
4	Ворота футзальные	шт.	2

Литература

1. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007 г.
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», №6, 2006 г.
4. Ю.И. Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 2018 г.
5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000 г.
6. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014 г.
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016 г.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт учреждения <http://www.olimpia-nv.ru/>