

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГБОУ «КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мини-футбол»
10-11 классы**

г. Курчалой, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных секций. Программа направлена на всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Основами физического развития являются: крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, так как мини-футбол – это спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игра в мини-футбол является прекрасным средством и методом формирования спортивных потребностей и интересов, а также эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини - футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что мини - футбол – популярный вид спорта как среди младшего, так и старшего возраста детей. А через заинтересованность учащихся в данной игре есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Цель программы:

Главной целью секции по мини-футболу не является воспитание команды чемпионов, хотя не исключается возможность воспитания и подготовки игроков для существующих ныне взрослых любительских и профессиональных команд.

Цель - привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и

спортом, всестороннее, гармоническое развитие школьников, укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и способностей, морально-волевая подготовка ребят. Достигнуть этой цели можно, сочетая сознательную теоретическую подготовку, активные практические занятия, а также индивидуальную работу с тренируемыми. Игра должна представлять собой процесс удовлетворения потребностей школьника в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе (мини-футболе), его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 14-17 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.
- методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.

уметь:

- быстро реагировать и ориентироваться, уметь пользоваться боковым зрением, быстро перемещаться в ответных действиях на сигналы;
- овладеть техникой и тактикой игры: контролировать и грамотно использовать и распределять силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов;
- взаимодействовать с другими игроками;
- уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в соревновательной деятельности;
- правильно принимать решения во время игры.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по мини-футболу подготовлена на основе нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность спортивных школ, а также деятельности детско-юношеских спортивных школ независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы, а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г (последние изменения от 21.07.2014 N 211-ФЗ) № 329-ФЗ;
- «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685.

Нормативная часть содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Программа разработана согласно нормативным документам по «МИНИ-ФУТБОЛ». Занятия проводятся в форме спортивных секций всех норм и правил.

До начала учебных занятий родители несовершеннолетних должны написать заявление о приеме их ребенка в секцию.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучающиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры, изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, методика выполнения физических качеств футболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке. Ученики, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях по мини – футболу. Программа рассчитана для обучающихся 9-16 лет. Срок реализации программы – не более 3 лет.

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по возрастной категории и годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, организацию и проведение педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Группы формируются из учащихся центра образования, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний врача к занятиям в секции мини-футбола.

Занятия проводятся с учетом особенностей младшего школьного возраста, где включено все многообразие средств, методов и организационных форм. Доминирующим методом в работе с детьми данного возраста является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания.

Не рекомендуется выполнять чрезмерные мышечные нагрузки, так как они вызывают замедление роста трубчатых костей, что свойственно для данного возраста.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале центра образования два раза в неделю по 2 часа согласно расписанию, а также на улице в летний период при наличии спортивной площадки и требованиям, отвечающим данной программе.

Учебно-воспитательный процесс ведется с учетом соблюдения правил техники безопасности (согласно инструкции по Т. Б.)

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществление развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема раздела
1.	Основы знаний по футболу
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
3.	Техника ударов по мячу и остановок мяча
4.	Техника ведения мяча
5.	Техника защитных действий
6.	Тактика и техника игры
7.	Соревнования, правила соревнований

2.4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
3	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	1
4	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	1
5	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения	1
6	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения	1
7	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра	1
8	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра	1
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	1
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	1
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1
13	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника	1

	защиты, игра.	
14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1
15	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1
16	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	1
20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	1
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1
22	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1
25	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1
26	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2
27	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1
28	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2
29	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
30	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
32	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
33	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1
34	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1
35	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча,	1

	(варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	
36	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1
37	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1
38	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1
39	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
40	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
41	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1
42	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1
43	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
44	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
45	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1
46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1
47	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
49	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
50	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
51	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1
52	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1
53	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1
54	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1
55	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1
56	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1
57	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1
58	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1

59	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	6
60	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	6
61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1
62	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1
63	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1
64	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1
65	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1
66-68	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1
	Итого	68ч