

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Республики Марий Эл
«Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО Республики
Марий Эл «САШПР»
от «30» декабря 2023 г. № 166



К.И. Печенин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Йошкар-Ола
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу для детей в возрасте 7-18 лет (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для здоровых детей отделения «мини-футбол» государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва» (далее - Учреждение), подготовлена с целью формирования здорового образа жизни и привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на 180 часов: 4 часа в неделю (45 недель). Занятия проводятся с 1 сентября по 31 июля. Содержание программы направлено на организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы по футболу среди детей, освоение навыков игры в футбол в детском возрасте.

Программа нацелена на включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления). Занятия носят игровой характер и строятся по типу общей физической подготовки для формирования необходимого объема двигательных действий, использования в качестве средств подготовки: бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры.

2. Нормативная часть.

Программа предназначена для воспитанников Учреждения. Материал Программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность

Учреждения и является основным документом при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

В Программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

3. Методическая часть.

Цель программы - формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности и т.д. - для формирования у молодых людей высокого уровня социальной активности и ответственности;
- совершенствование двигательных навыков и умений;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами мини-футбола;
- определение детей для перевода в группы подготовки спортивного резерва по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол.

Комплектование дополнительных общеразвивающих групп по мини-футболу

Группа	Возраст	Продолжительность подготовки	Кол-во часов в неделю	Ожидаемый результат	Выполнение требований по спортивной подготовке
Доп.общеразвивающая по мини-футболу	7-18 лет	1 год	4 часа	-улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; - профилактика вредных привычек и правонарушений	Овладение теоретическими знаниями и практикой по ОФП на основе мини-футбола.

В дополнительную общеразвивающую группу по мини-футболу зачисляются дети, желающие заниматься мини-футболом, на основании волеизъявления родителей (законных представителей), при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий футболом. При приеме между Учреждением и родителями (законными представителями) ребенка заключается договор и издается соответствующий приказ Учреждения.

Приоритетом является и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Примерный тематический план тренировочных занятий дополнительной общеразвивающей группы по мини-футболу

Т Е М А	Общеразвивающая группа по мини-футболу
Практическая подготовка:	
1.Общая физическая подготовка	108
2.Специальная физическая подготовка	20
3.Техническая подготовка	28
4.Тактическая подготовка	6
5.Тренировочные игры.	15
6.Контрольные нормативы	3
ИТОГО :	180
ВСЕГО :	180

4. Организация тренировочного процесса.

Занятия в дополнительной общеразвивающей группе по мини-футболу рассчитаны на весь период занятий с детьми.

Занятия проводятся в «Физкультурно-оздоровительный комплекс № 1». Продолжительность занятий в секции - 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с расписанием. Количество занимающихся в каждой возрастной группе – 10-25 человек.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей детей.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям физической культурой;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
4. Воспитание черт спортивного характера;

5. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

5. Практический материал для спортивно-оздоровительных групп.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400 м;
- кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста);
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- многоскоки;
- пятикратный прыжок с места.

4. Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

1. Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5x30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность, сумма ударов правой, левой ногой;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой

нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: Живая цель, Салки мячом, Ловля парами и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние с различным направлением и траекторией полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой:

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
- удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.
- удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча:

- ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты):

- обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

- финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

- обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча:

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча:

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

- вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря:

- ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.
- ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
- ловля мячей на выходе.
- отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.
- отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.
- перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия:

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- эффективное использование изученных технических приемов.
- способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- используя короткие и средние передачи.
- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- комбинация «пропуск мяча».
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- согласно избранной тактической системе в составе команды.

- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

- совершенствование в «перехвате».

- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

- противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

- взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

- осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

- организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

- организация и построение «стенки».

- комбинация с участием вратаря.

Командные действия:

- выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

- согласно избранной тактической системе в составе команды.

- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

- выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря:

- организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

- игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию.

- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочные игры:

- обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

6. Контрольные нормативы.

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.

2. Бег 30 м с хода.

3. Прыжок в длину с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по

коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Список использованной литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФКиС», 1981.

2. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

3. Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

4. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.
