**Аннотация**

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Мини – футбол 216.12»**

**Статус программы:** Программа **«Мини – футбол 216.12»** адаптированная.

Составлена Холмановым Алексеем Юрьевичем, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2025 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 12 - 14 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

* Теоретическая подготовка;
* Физическая подготовка и подводящие упражнения;
* Техническая подготовка;
* Тактическая подготовка;
* Соревновательная деятельность;

**Цель программы**: Повышать уровень физического развития обучающихся. Обучать игре в мини - футбол.

**Задачи:**

обучающие

- Обучать техническим и тактическим навыкам игры в мини - футбол

- Обучать знаниям в области мини - футбола и спорта в целом

развивающие

- Способствовать развитию физических качеств обучающихся

воспитательные

- Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Теоретическая часть:**Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий футболом. Состояние и развитие футбола в России. История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. История развития женского футбола. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- **Физическая подготовка и подводящие упражнения**: Понятие о строе и командах. Отдельные упражнения и комплексы для развития различных групп мышц. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.Упражнения для мышц стопы.

- **Техническая подготовка**: изучение и совершенствование технических приемов мини – футбола, таких как ведение, передача, удар по воротам. Все приемы в статике и движении, отработка различных вариантов и позиций.

**Тактическая подготовка**: научить детей располагаться на площадке, правильно двигаться и взаимодействовать в различных игровых ситуациях, в защите и нападении, при переходе от одной деятельности к другой.

**Соревновательная деятельность:**Учебная игра в футбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Двусторонняя игра с применением правил. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в турнирах по футболу.Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками игры в мини - футбол

2.Повышение уровня развития физических качеств

3. Владение знаниями в области мини - футбола и спорта в целом.

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни