

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ КЫТШЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА  
«ПОДУВ ТӖДӖМЛУНӖЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН  
ДЕНИСОВКА ГРЕЗД

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 10 от 27.05.2024г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Терентьева  
Приказ № 303 от 27.05.2024г.

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

Возраст детей: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год (2024-2025 уч. год)  
Уровень программы: базовый  
Составитель: Семяшкина Г.В.,  
педагог дополнительного образования

д. Денисовка  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Мини-футбол или «футзал» - это спортивная игра, в которой обучение и тренировка юных футболистов направлена на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологической подготовленности, высоких спортивных результатов.

Игра в футбол общеизвестна и популярна среди школьников, поэтому систематические занятия детей футболом и участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают на них всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие), способствует воспитанию черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, как партнеров по команде, так и к соперникам, дисциплину, ответственность).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» (далее – программа)будет реализована в рамках работы школьного спортивного клуба.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Футбол-это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем в тех или иных турнирах. Интерес к футболу с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности опережает многие виды спорта. У футбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки и освоение технической и тактической стороны этой игры, но и как средство повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся,

возникающих в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

**Актуальна** данная программа и тем, что:

- усиливается мотивация подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- используются ресурсы и технологии различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам детей и молодёжи с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ОВЗ;
- обеспечиваются условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры;
- идет мотивация вовлечения обучающихся в массовый спорт.

**Отличительной особенностью** программы по мини-футболу является использование современных учебно - тренировочных технологий: личностно-ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровьесберегающих.

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 15 лет, желающих заниматься мини-футболом и не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных справкой от педиатра. Программа реализуется для обучающихся уровня начального общего образования и основного общего образования, всего 2 группы. Первая группа - смешанная, для обучающихся уровня начального общего образования и основного общего образования (возраст детей 10-14 лет); вторая группа – для обучающихся уровня основного общего образования (возраст детей 13-15 лет).

**Объем и срок освоения программы.** Срок реализации программы 1 год. Программа предусматривает два занятия в неделю (по одному занятию для каждой группы) по 40 минут (68 часов за учебный год).

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Формы организации образовательной деятельности** - коллективные, групповые, индивидуальные.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, посредством овладения основами техники игры в мини-футбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- обучение игре в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучение основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

#### **Развивающие:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовым качествам,
- улучшение манёвренности и подвижности в играх.

#### **Воспитательные:**

- формирование устойчивого интереса к игровой деятельности;
- формирование трудолюбия, организованности, добросовестного отношения к делу, инициативности, любознательности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов / подразделов	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>64</b>
2.1	Общая физическая подготовка.	9	0	9
2.2	Специальная физическая подготовка.	9	0	9
2.3	Техническая подготовка.	9	0	9
2.4	Тактическая подготовка.	10	0	10
2.5	Контрольные игры и соревнования.	8	0	8
2.6	Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу	6	0	6
2.7	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	6	0	6
2.8	Воспитательные мероприятия	7	0	7
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

### 1. Теоретическая подготовка - 4 часа.

*История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом - 1 час.*

Описание игры. Развитие футбола и мини-футбола в мире и в нашей стране. Влияние занятий на организм занимающихся. Всероссийские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России, «Кожаный мяч», молодежные игры, спартакиада школьников.

*Правила игры в футбол и мини-футбол - 1 час.*

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

*Сведения о строении и функция организма человека. Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов. Врачебный контроль и самоконтроль - 1 час.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности человека.

Гигиенические требования к месту занятий футболом, одежде, инвентарю.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышенной работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность организма.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

*Основы методики обучения и тренировки - 1 час.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

### 2. Практическая подготовка - 64 часов.

*Общая физическая подготовка - 9 часов.*

Задачи ОФП - развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость и прыгучесть) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, походы.

*Специальная физическая подготовка - 9 часов.*

Задачи СФП:

Развитие физических качеств для игры в футбол.

Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой.

Основные средства:

✓ подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы.

✓ упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движений.

✓ акробатические упражнения.

✓ подвижные и спортивные игры.

✓ эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка – 9 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка - процесс обучения рациональному выполнению основ упражнения при работе с мячом.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.

2. Прочное освоение технических приемов.

3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и способностей игроков.

4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.

5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в соревнованиях.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения.

2. Основные упражнения по технике игры:

• ведение мяча различными частями стопы;

• передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;

• удар по мячу, точность удара, удар головой;

• вбрасывание мяча;

• отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве;

• обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;

• техника игры вратаря.

3. Двухсторонняя игра.

4. Контрольная игра и соревнования.

*Тактическая подготовка – 10 часов*

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов и форм игры с учетом подготовленности своей команды и команды соперника в конкретной игровой обстановке. Техническое мастерство основано на умениях и навыках игроков команды, которое дает им возможность взаимодействовать во времени и пространстве.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы, позволяющие применять более гибкую тактику. Системой игры является определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположениях на площадке. Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока с мячом и без мяча для решения поставленной задачи:

1. индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2. групповое взаимодействие двух и более игроков;
3. тактика игры в нападении - быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
4. тактика игры в защите - персональная (закрывание, отбор мяча, перехват мяча), зонная (выбор позиционного места, прессинг).

*Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу - 6 часов*

Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу согласно календарного плана в первенствах района, республики по возрастным группам.

*Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП - 6 часов*

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

*Воспитательные мероприятия - 7 часов.*

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- проявляют устойчивый интерес к игровой деятельности;
- сформированы трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность;
- развиты основные физические качества - выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества.

### Предметные результаты:

- имеют интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- учащиеся умеют играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- учащиеся имеют представления по основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

### Метапредметные результаты:

- учащиеся умеют организовывать командную игру.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Информационное обеспечение:**

- дидактические и учебные материалы;
- DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола;
- методические разработки в области футбола.

### **Материально техническое обеспечение:**

спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- ✓ ворота футзальные;
- ✓ мяч футзальный тренировочный;
- ✓ сетка футзальная, гандбольная;
- ✓ перчатки вратарские.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ

В ходе реализации программы «Мини-футбол» используются следующие формы аттестации:

- выполнение контрольных нормативов;
- соревновательная практика (соревнования различного уровня).

### **Знания и умения оцениваются по уровням:**

#### **Высокий:**

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

#### **Средний:**

- знания по мини-футболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;
- ошибочная подача мяча.

#### **Допустимый:**

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;
- не отработаны правила подачи мяча.

№	Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
1	Вводный	Выявление первичных знаний, готовности к работе по программе	Введение в деятельность	Собеседование	уч-ся готовы к освоению программы
2	Текущий в течении всего года	Соблюдение правил безопасного труда	Правила пожарной безопасности; Правила дорожного движения.	Инструктажи. Викторина	Высокий-100% -зачёт, Средний-51-79%
3	Тематический октябрь-ноябрь январь, апрель.	Выявление уровня овладения основными приёмами владения мяча	Отдельные общеразвивающие упражнения с мячом, упражнений развития для мышц, удары по прыгающему мячу.	Зачет	Высокий-80-100% Средний-51-79%
4	Текущий Декабрь, Май.	Выявление освоенности программы за 1 и 2 полугодие.первого года обучения	Ведение мяча. Защита ворот и обстрел ворот. Пошаговый бег, бег на месте, разминка ног.	Контрольные упражнения наведение мяча.	Высокий -80-100% средний -51-79%
5	Промежуточный	способность самостоятельно	Комплекс упражнений по темам	Соревнование между группами	Высокий -80-100%

Май	выполнить практическое задание.	программы. Освоение на начальном этапе	по возрастным особенностям. Зачет по технике безопасности. Игра-мини-футбол. Знание техники безопасности.	средний -51-79%
-----	---------------------------------	--	---	-----------------

**Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки:**

№	Контрольные упражнения	Норматив
<i>Общая физическая подготовка (на земле)</i>		
1.	Бег 30м (с)	5,2
2.	Тройной прыжок (м)	5,20
3.	Отжимание (кол-во)	15
4.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,5
5.	Челночный бег 6*9 (с)	14,8
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
1.	Бег 30м (с)	5,2
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7 1
3.	Челночный бег 6*9 (с)	16,8
4.	Бег по кругу (с)	19,2
5.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	
6.	Удар по воротам (балл)	
7.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,6

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

### **Методы и приемы:**

*Методы формирования сознания обучающегося:*

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разъяснение;
- тренировка.

*Методы формирования деятельности и поведения обучающегося:*

- работа в парах;
- работа в команде.
- самостоятельная работа

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. -М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

Календарно- тематический план

68 часов – 2 часа в неделю

№ занятия	Дата	Тема занятия
1		Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре
2		Повторение правил игры в «малый футбол». Инструктаж по технике безопасности
3		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика
4		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат»
5		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча»
6		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол
7		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол
8		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол
9		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча»
10		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча»
11		Физподготовка. Челночный бег с ударами по воротам, футбол
12		Физподготовка. Челночный бег с ударами по воротам, футбол
13		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча
14		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча
15		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
16		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
17		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу
18		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу
19		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу
20		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой
21		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой
22		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой
23		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча
24		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча
25		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча
26		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы
27		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов
28		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов
29		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов
30		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов
31		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов
32		Отработка паса щечкой в парах. Мини-футбол
33		Отработка паса щечкой в парах. Мини-футбол
34		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
35		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
36		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
37		Развитие координационных способностей. Ведение с ударами по воротам, квадрат
38		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления
39		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов
40		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов
41		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов
42		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов

		приемов
43		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов
44		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов
45		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов
46		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов
47		Отработка паса щечкой в парах. Мини-футбол
48		Отработка паса щечкой в парах. Мини-футбол
49		Отработка паса щечкой в парах. Мини-футбол
50		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
51		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
52		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
53		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания
54		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу
55		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра
56		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу
57		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу
58		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра
59		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений с эстафетой
60		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями
61		Ведение мяча с ударами по воротам. Футбол
62		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника
63		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника
64		Товарищеская игра
65		Товарищеская игра
66		Товарищеская игра
67		Товарищеская игра
68		Товарищеская игра