

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Костинологовская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
Протокол № 16  
от 30 августа 2023 г.  
Руководитель МС  
Тормина И.С.

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
\_\_\_\_\_ И.Н. Шуллер  
Приказ № 106  
от 31 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Мини-футбол»**

Составитель: Тормин Е.Г.,  
учитель физической культуры

Срок реализации: 2023/24 учебный год

### ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Мини-футбол» составлена в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Костинологовская СОШ», а так же учебным планом МКОУ «Костинологовская СОШ». Данная программа разработана для оздоровления и физического развития детей младшего и среднего школьного возраста путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол). В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся – в ней отведено необходимое время для ознакомления их с историей футбола и появления мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по мини-футболу, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире мини-футбола. Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

**Цель программы:** - оздоровление и физическое развитие личности ребенка; - развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в мини – футбол.

**Задачи, необходимые для достижения этих целей:**

- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- ✓ углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре; соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ содействие развитию психических процессов.
- ✓ овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Программа относится** к физкультурно-спортивной направленности.

**Программа рассчитана на 1 года обучения для детей от 11-15 лет;** занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут, 34 часа в год.

#### **Учебно-тематический план**

<i>Разделы программы</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая подготовка	В процессе занятия
ОФП	В процессе занятия
Техническая подготовка	15
Тактическая подготовка	12
Игровая подготовка	10
Всего часов:	37

#### **Содержание.**

##### ***Теоретическая подготовка***

##### **Техника Безопасности.**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

##### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### ***Техническая подготовка.***

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### ***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### ***Игровая подготовка***

Игра на счет. Игра на счет с ограничением касания. Игра на счет с передачей на третьего игрока. Игра на счет с выходом команды за центр поля. Игра на счет с пятым полевым игроком. Игра на счет с нейтральным игроком.

### **Планируемые результаты**

К концу *первого года* обучения дети будут *знать*:

- историю возникновения мини-футбола как игры;
- основные правила игры в мини-футбол; базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по мини-футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и района.

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни и применять принципы здорового и активного образа жизни в своей практике. У детей укрепится здоровье; будут лучше развиты двигательные навыки, координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость.

Учащиеся будут проявлять интерес к мини-футболу как виду спорта. Учащимся будут привиты такие морально-волевые качества, необходимые спортсмену, как воля к победе,

умение играть в команде, стремление к достижению спортивных результатов и целеустремленность.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие гибкости.	1
2	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Развитие быстроты	1
3	Правила игры в мини-футбол, футзал. Различные способы перемещения	2
4	Оборудование и инвентарь. Развитие выносливости.	2
5	Развитие силовых способностей. Учебно-тренировочная игра.	4
6	Прием (остановка) мяча. Учебно-тренировочная игра.	4
7	Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	4
8	Обманные движения (финты). Учебно-тренировочная игра.	2
9	Отбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	5
10	Комплексное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	4
11	Тактика игры в атаке. Учебно-тренировочная игра.	3
12	Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Учебно-тренировочная игра.	3
13	Соревнование (школьный уровень)	2
Всего часов		37

#### Лист внесения изменений

№ приказа, дата	Суть корректировки	Причина корректировки