

УТВЕРЖДАЮ:



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
по Мини-футболу**

**Уровень сложности: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчики программы:  
Учитель ФК Сафонов С.В.**

**Дивногорск, 2024год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Мини-футбол» для обучающихся 6 классов разработана в соответствии: с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644); Программой воспитания и социализации обучающихся гимназии; Уставом гимназии.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности. Более того, по данным Министерства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации, Научно-исследовательского института педиатрии Российской академии наук, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Не секрет, что сегодня у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 15% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе и в системе дополнительного образования во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в объединение «Кожаный мяч является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что в ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В мини-футбол можно играть не только в спортивном зале, но и на баскетбольной площадке или в хоккейной «коробке». Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для учащихся. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в мини-футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Вот почему в мини-футбол могут с увлечением играть не только мальчики, но и девочки.

**Цель программы:** развитие физических качеств детей и привлечение их активной спортивной деятельности через регулярные занятия футболом.

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей и подростков;

- вовлечение детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- выявление способных футболистов;
- организация спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в общеобразовательных школах и по месту жительства;
- развитие мотивации детей к регулярным занятиям спортом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – мини футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития детей и подростков и переживания ими «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу,

### **Организация образовательного процесса, режим занятий.**

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Перевод обучающихся из второго года обучения, в третий год обучения осуществляется после сдачи контрольных нормативов в конце учебного года.

## **Условия реализации программы**

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

### **Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- контрольные и товарищеские игры.

**Режим занятий** в футбольном объединении: учащиеся занимаются по 2 часа

(45 мин.) 3 раза в неделю; Учебно-тематический план группы рассчитан на 238 часов.

Количество обучающихся в группах от 12 до 15 человек.

### **Условия реализации программы**

Для реализации этой программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 40м /20м (минимум 24м/12м);
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, мячи футбольные №3, 5, 4, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различные, щитки).

Обучение учащихся, занимающихся в секции мини-футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление их здоровья, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. В этот процесс условно можно разделить на три этапа:

**Основными показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований.

**Итоговая аттестация** проводится по завершении обучения по образовательной программе.

Формы и методы оценки теоретических знаний: устный опрос. Критерии оценки теоретических знаний обучающихся:

– соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы оценки практических навыков: контрольные игры.

Критерии оценки умений и навыков обучающихся:

- контрольные нормативы общей физической подготовки,
- техническая подготовка обучающихся.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

Форма обучения: очная – с 01.09.2018 по 30.06. 2019

Заочная – с 01.07.2019 по 31.08.2019

## Учебно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год

Год обучения – НП II года обучения

№ п\п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1.	03.09	Вводное занятие Инструктаж по Т.Б., История развития футбола в России	2		Организационно-методическая	текущий	
2.	05.09	Правила игры в мини-футбол в России	2		Организационно-методическая	текущий	
3.	07.09	Обмундирование игроков, продолжительность игры, начало игры	2		Организационно-методическая	текущий	
4.	10.09	Мяч в игре, вне игры мяч, результаты игры, нарушение правил	2		Организационно-методическая	текущий	
5.	12.09	Недисциплинарное поведение игроков, штрафной удар	2		Организационно-методическая	текущий	
6.	14.09	Набранные штрафные нарушения, шестимеровый штрафной удар	2		Организационно-методическая	текущий	
7.	17.09	Удары с боковой, угловой удар, тренировочная игра 5*5		2	Организационно-методическая	текущий	
8.	19.09	Комплекс ОРУ, (гимнастические)		2	Групповая	текущий	
9.	21.09	Комплекс ОРУ со скакалками		2	Групповая	текущий	
10.	24.09	Комплекс ОРУ с набивными мячами		2	Групповая Индивидуальная	текущий	
11.	26.09	Комплекс физических упражнений для прыгучести		2	Групповая	текущий	
12.	28.09	Совершенствование техники прыжков в длину		2	Групповая	текущий	
13.	01.10	Прыжки в длину с места, разбега, метание мяча на дальность		2	Групповая	текущий	

14.	03.10	Упражнения с короткими скакалками, прыжки в длину		2	Индивидуальная	текущий	
15.	05.10	Упражнение в быстром беге в игре Пятнашки		2	Групповая игровая	текущий	
16.	08.10	Комплекс гимнастических упражнений, эстафеты с перебрасыванием набивных мячей		2	Групповая Игровая	текущий	
17.	10.10	Подготовительные упражнения, толкание набивных мячей от груди		2	Групповая	текущий	
18.	12.10	Навыки в беге на скорость, прыжки высоту с разбега		2	Групповая	текущий	
19.	15.10	Комплекс гимнастических упражнений, игра Пионерский мяч		2	Групповая Игровая	текущий	
20.	17.10	Комплекс физических упражнений в парах, бег на скорость с высокого старта		2	Групповая	текущий	
21.	19.10	Комплекс ОРУ, прыжки высоту с прямого разбега		2	Групповая	текущий	
22.	22.10	Комплекс гимнастических упражнений, эстафеты с волейбольными мячами		2	Групповая Игровая	текущий	
23.	24.10	Комплекс гимнастических упражнений, метание мячей в цель, игра Защита крепостей		2	Групповая Игровая	текущий	
24.	26.10	Комплекс упражнений в парах, эстафеты с футбольными мячами		2	Групповая	текущий	
25.	29.10	Развитие силы, бег в колонне с зданиями		2	Групповая	текущий	
26.	31.10	Преодоление веса собственного тела: повороты, наклоны, приседания		2	Групповая	текущий	
27.	02.11	Упражнения на снарядах, силовая гимнастика, прыжки		2	Групповая	текущий	
28.	05.11	Рывки на 10,15,30метров		2	Индивидуальная	текущий	
29.	07.11	Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени назад,		2	Индивидуальная	текущий	

		прыжки					
30.	09.11	Челночный бег 2*10,4*10, Бег с высоким подниманием		2	Индивидуальная	текущий	
31.	12.11	Кросс по пересеченной местности, силовые упражнения: перетягивание, борьба		2	Индивидуальная	текущий	
32.	14.11	Бег с различными заданиями, силовые упражнения: противоборство в воздухе		2	Групповая	текущий	
33.	16.11	Упражнения в парах на преодоление сопротивления, акробатические упражнения		2	Групповая	текущий	
34.	19.11	Комплекс ОРУ, развитие ловкости, игра мяч капитану		2	Групповая Игровая	текущий	
35.	21.11	Комплекс ОРУ, эстафеты с ведением футбольного мяча		2	Групповая	текущий	
36.	23.11	Комплекс гимнастических упражнений, эстафеты с футбольными мячами		2	Групповая	текущий	
37.	26.11	Бег цепочкой по сторонам квадрата, бег сведением мяча, кувырки вперед, назад		2	Групповая Игровая	текущий	
38.	28.11	Различные упражнения с мячами, бег крестным шагом, спиной вперед, приставными шагами		2	Групповая Игровая	текущий	
39.	30.11	Бег с ведением мяча, эстафеты с заданиями, учебная игра 3*3		2	Индивидуальная игровая	текущий	
40.	03.12	Прыжки через козла ноги врозь в процессе бега, учебная игра 5*5		2	Индивидуальная игровая	текущий	
41.	05.12	Различные упражнения в парах с целью развитие силы и выносливости		2	Групповая Индивидуальная	текущий	
42.	07.12	Отжимание от пола с партнером на спине, двусторонняя игра мини-футболу		2	Групповая	текущий	
43.	10.12	Подводящие упражнения для		2	Групповая	текущий	

		дриблинга, ведение мяча со сменой направления движения			Игровая		
44.	14.12	Ведение мяча с ускорением 10м. Сдача контрольных нормативов		2	Групповая	текущий	
45.	17.12	Удар по не подвижному мячу в парах		2	Индивидуальная	текущий	
46.	19.12	Удар по мячу подъемом стопы, о стенку на расстоянии 3м.		2	Индивидуальная	текущий	
47.	21.12	Удары по мячу внешней частью подъемом стопы, удары по воротам, в парах		2	Групповая	текущий	
48.	24.12	Удар по не подвижному мячу в парах, по воротам		2	Индивидуальная	текущий	
49.	26.12	Удар по мячу носком, на точность попадание в круг			Групповая	текущий	
50.	28.12	Удары по мячу головой, в парах головой, двусторонняя игра		2	Индивидуальная	текущий	
51.	14.01	Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы, учебная игра		2	Индивидуальная	текущий	
52.	16.01	Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы, с переводом за спину		2	Индивидуальная	текущий	
53.	18.01	Прием упускающих на игрока мяче внутренней стороной стопы		2	Индивидуальная	текущий	
54.	21.01	Прием летящих мячей внутренней стороной стопы		2	Групповая	текущий	
55.	23.01	Прием катящихся, опускающихся мячей подошвой		2	Индивидуальная	текущий	
56.	25.01	Прием опускающихся мячей серединой подъема, внешней стороны стопы		2	Групповая	текущий	
57.	28.01	Ведение мячей внешней и внутренней стопы		2	Групповая	текущий	
58.	30.01	Ведение мячей внутренней стопы, подошвы, носком		2	Групповая	текущий	

59.	01.02	Ведение передача мяча		2	Индивидуальная	текущий	
60.	04.02.	Дриблинг, финты, ведение мяча		2	Индивидуальная	текущий	
61.	06.02	Ведение мяча атакующим игроком отступает защитник		2	Индивидуальная	текущий	
62.	08.02	Ведение передача мяча, удары по мячу		2	Индивидуальная	текущий	
63.	11.02	Ведение мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
64.	13.02	Передача мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
65.	15.02	Передача мяча в парах, тройках, удары по мячу		2	Групповая	текущий	
66.	18.02	Передача мяча в тройках, четверках		2	Групповая	текущий	
67.	20.02	Бег в положение защитной стойке		2	Индивидуальная	текущий	
68.	22.02	Розыгрыш стандартных положений		2	Групповая	текущий	
69.	25.02	Групповые действия в нападении 3*1,4*2		2	Групповая	текущий	
70.	27.02	Групповые действия в нападении 3*2,4*2		2	Групповая	текущий	
71.	01.03	Групповые действия в защите 2*3,3*4		2	Групповая	текущий	
72.	04.03	Розыгрыш стандартных положений		2	Групповая	текущий	
73.	06.03	Подвижные игры, спортивные игры квадрат 3*2,4*2		2	Игровая	текущий	
74.	11.03	Спортивные игры квадрат 3*2,4*2		2	Игровая	текущий	
75.	13.03	Товарищеская игра		2	Игровая	текущий	
76.	15.03	Товарищеская игра		2	Игровая	текущий	
77.	18.03	Ведение мяча атакующим игроком отступает защитник		2	Индивидуальная	текущий	
78.	20.03	Ведение передача мяча, удары по мячу		2	Индивидуальная	текущий	

79.	22.03	Передача мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
80.	25.03	Передача мяча в парах, тройках			Групповая	текущий	
81.	27.03	Розыгрыш стандартных положений		2	Групповая	текущий	
82.	29.03	Групповые действия в нападении 3*1,4*2		2	Групповая	текущий	
83.	01.04	Групповые действия в нападении 3*2,4*2		2	Групповая	текущий	
84.	03.04	Групповые действия в защите 2*3,3*4		2	Групповая	текущий	
85.	05.04	Розыгрыш стандартных положений		2	Групповая	текущий	
86.	08.04	Удар по не подвижному мячу в парах		2	Групповая	текущий	
87.	10.04	Удар по мячу подъемом стопы, о стенку на расстоянии 3м.		2	Групповая	текущий	
88.	12.04	Удары по мячу внешней частью подъемом стопы, удары по воротам, в парах		2	Групповая	текущий	
89.	15.04	Удар по не подвижному мячу в парах, по воротам		2	Групповая	текущий	
90.	17.04	Специальные беговые упражнения		2	Групповая	текущий	
91.	19.04	Развитие выносливости, быстроты на 10,15м.		2	Индивидуальная	текущий	
92.	22.04	ОРУ на месте, развитие скоростных способностей		2	Групповая	текущий	
93.	24.04	Развитие скоростных способностей		2	Индивидуальная	текущий	
94.	26.04	Развитие быстроты, координационных способностей		2	Индивидуальная	текущий	
95.	29.04	Специальные физические упражнения в двойках в парах		2	Индивидуальная	текущий	
96.	06.05	Подвижные игры, спортивные игры квадрат 3*2,4*2		2	Игровая	текущий	

97.	08.05	Спортивные игры квадрат3*2,4*2		2	Игровая	текущий	
98.	10.05	Ведение передача мяча, удары по мячу		2	Индивидуальная	текущий	
99.	13.05	Передача мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
100	15.05	Передача мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
101	17.05	Специальные беговые упражнения		2	Групповая	текущий	
102	20.05	Развитие выносливости, быстроты на 10,15м.		2	Индивидуальная	текущий	
103	22.05	Прием контрольных нормативов		2	Групповая	тестирование	
104	24.05	Групповые действия в нападении		2	Групповая	текущий	
105	27.05	Групповые действия в защите		2	Групповая	текущий	
106	29.05	Розыгрыш стандартных положений		2	Групповая	текущий	
107	31.05	Подвижные игры, спортивные игры квадрат3*2,4*2		2	Игровая	текущий	
108	03.06	Спортивные игры квадрат 6*3,8*4		2	Игровая	текущий	
109	05.06	Специальные физические упражнения в двойках в парах		2	Индивидуальная	текущий	
110	07.06	Подвижные игры, спортивные игры квадрат3*2,4*2		2	Игровая	текущий	
111	10.06	Спортивные игры квадрат3*2,4*2		2	Игровая	текущий	
112	12.06	Ведение передача мяча, удары по мячу		2	Индивидуальная	текущий	
113	14.06	Передача мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
114	17.06	Передача мяча в парах, тройках		2	Групповая	текущий	
115	19.06	Специальные беговые упражнения		2	Групповая	текущий	
116	21.06	Развитие выносливости, быстроты на 10,15м.		2	Индивидуальная	текущий	
	24.06	Прием контрольных нормативов		2	Групповая	тестирование	

117							
118	26.06	Групповые действия в нападении		2	Групповая	текущий	
119	28.06	Групповые действия в защите		2	Групповая	текущий	
Итого:			12	226			Всего: 238 часов

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

<p>Перечень <b>методических пособий</b> для педагога и обучающихся, обеспечивающих учебный процесс (конспекты учебных занятий, методические указания, рекомендации, учебные пособия, <u>методический, дидактический, информационный, справочный материал</u> на различных носителях, образовательные ресурсы, специальную литературу и т. д.);</p>	<p>Методические указания, рекомендации, упражнения указаны в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по мини-футболу.</p>
<p>Перечень <b>творческих заданий</b>, тем проектов, исследований, сочинений, наблюдений, игр и т.д. на текущий учебный год;</p>	<p>Творческие задания по программе разрабатываются по необходимости под определенные занятия, их виды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обыгрыш один в один</li> <li>- розыгрыш 2 в 1</li> <li>- розыгрыш 3 в 1</li> <li>-розыгрыш стандартных положений</li> <li>- розыгрыш аутов, угловых</li> </ul>
<p>Перечень методических материалов <b>по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся</b> (<u>методики психолого-педагогической диагностики личности, памятки для детей и родителей</u> и т. п.);</p>	<p>Тест Купера;</p>
<p>Перечень методических материалов, обеспечивающих <b>коллективные формы работы</b> (методики диагностики уровня развития личности, <u>сформированности коллектива</u>, сценарии коллективных мероприятий и дел, методики организации деятельности (игровые, проектные, исследовательские и др.);</p>	<p>В течение года применяются:</p> <p>Подвижные игры, спортивные игры «Квадрат», «Ручной мяч»</p>
<p>Список <b>обязательной литературы и музыкального материала</b> (по необходимости) <u>для текущего учебного года.</u></p>	<p>Согласно списку использованной литературы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.
5. Гогонов Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2001. - 136 с.
7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
8. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - с.30 - 36
9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. - М.,2002.-24с.
10. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Высшая школа,1999.-214с.
11. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1998.-№1. - с.57 - 63
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 172с.
14. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.: ил.
20. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006 - 304с.