



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя образовательная школа № 3» имени А.Н. Першиной» г.
Енисейска

663184, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

Рассмотрено на
на Методическом
Совете
протокол №1 от
30.08.2024

Согласовано
протокол №1 от 29.08.2024
Управляющий Совет
МБОУ «СШ №3 имени
А.Н. Першиной» г. Енисейска

Утверждено
Приказ № 03-10-143/1
от 30.08.2024
Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н. Першиной»
С.В. Тараторкина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Срок реализации: 1 год - 72 часов

2024 – 2025 учебный год

Уровень: стартовый

Возраст: 9-15 лет

Автор-составитель:
Воложин В.А.,
педагог ДО

г. Енисейск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность программы «Мини-футбол» физкультурно-спортивная

Актуальность программы «Мини-футбол» в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы является то, что в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Адресат программы «Мини-футбол» Возрастные категории учащихся 9-15 лет.

Цель программы «Мини-футбол»

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи программы «Мини-футбол»

Обучающие:

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- получение знаний по правилам игры.

Развивающие:

- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия реализации программы «Мини-футбол»

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

- Количество учащихся в объединении не менее 15 человек
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена

— Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
Особенности организации образовательного процесса:

- Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю.
- Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.
- Программа включает в себя теоретическую и практическую формы работы. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

— Большинство практических тренировок, для данного возраста, проходят в школьном спортивном зале.

Методы обучения.

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 упражнений, 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 и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ВСЕГО ЧАСОВ
1. Теоретические занятия	2
Правила игры в футбол и мини-футбол	2
2. Практические занятия	62
Общая физическая подготовка	15
Специальная физическая подготовка	15
Тактическая подготовка	11
Техническая подготовка	20
3. Соревнования	8
Контрольные нормативы	2
Контрольные игры и соревнования	6
ВСЕГО:	72

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Дата	Количество часов
--	-------------	-------------------------

Содержание занятий	проведения занятий	теория	практика	всего
ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема		1	0	1
Техника передвижений футболиста.		0	1	1
Удары по мячу головой с места		0	1	1
Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		0	1	1
Ведение внешней и внутренней частями подъема		0	1	1
Передачи мяча внутренней стороной стопы		0	1	1
Остановка мяча внутренней стороной стопы		0	1	1
Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		0	1	1
Ведение мяча с изменением направление движения.		0	1	1
Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		0	1	1
Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		0	1	1
Челночный бег с ведением мяча 5x10м		0	1	1
Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		0	1	1
Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		1	0	1
Ведение мяча между стоек.		0	1	1
Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		0	1	1
Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		0	1	1
Взаимодействие защитника и вратаря		0	1	1
Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		0	1	1
Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		0	1	1
Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		0	1	1
Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		0	1	1
Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		0	1	1
Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		0	1	1
Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		0	1	1
Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		1	0	1
Персональная опека и комбинированная оборона.		0	1	2
Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		0	1	1
Удары по мячу головой на месте на точность		0	1	1
Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		0	1	1

Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией		0	1	1
Групповые действия защитников		0	1	1
Зонная защита игроков		0	1	1
Удары по мячу после ведения на точность в цель		0	1	1
Передачи мяча в парах в движении		0	1	1
Передачи мяча в тройках в движении		0	1	1
Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		0	1	1
Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		0	1	1
Игра вратаря и защитников в обороне		0	1	1
Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		0	1	1
Ведение мяча между движущихся партнеров		0	1	1
Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		0	1	1
Личная защита игрока		0	1	1
ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		0	1	1
Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)		0	1	1
Атака со сменой мест через центр		0	1	1
Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		0	1	1
Комбинированное построение защиты		0	1	1
Удары по мячу с полулета		0	1	1
Передачи мяча в заданный коридор.		0	1	1
Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		0	1	1
Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		0	1	1
Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		0	1	1
Атака со сменой мест и без смены мест флангом		0	1	1
Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		0	1	1
Тактические действия в нападении на своем игровом месте		0	1	1
Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.		0	1	1
Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		0	1	1
Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		0	1	1

Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		0	1	1
Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		0	1	1
Подстраховка и помощь партнеру.		0	1	1
Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		0	1	1
Нападение быстрым прорывом		0	1	1
Передачи мяча касанием без остановки на месте		0	1	1
Передачи мяча без остановки в движении		0	1	1
Передачи мяча на точность на месте в парах		0	1	1
Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.		0	1	1
Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		0	1	1
Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		0	1	1
Организация быстрой контратаки		0	1	1
Итого: 72 часа		3	69	72

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Введение.

История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника

ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентаря и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий. **Оценочные и методические материалы**

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
---	----------------	--	---	---	---

1	Введение. История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Групповая форма.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Опрос
2	Спортивный травматизм и его предупреждение	Групповая форма.	Словесный, наглядный показ.	Специальная литература, таблицы, схемы, карточки.	Доклад
3	Основы техники и тактики игры	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи.	Контрольные упражнения
4	Методика обучения	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, Упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебные игры.	Методические книги, специальная литература.	Практическая работа
5	Оборудование инвентарь и уход за ним	Коллективно-групповая.	Практические занятия, беседа.	Литература, видео.	Практическая работа
6	Психологическая подготовка	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение нового материала, беседа, демонстрация упражнений.	Специальная литература, таблицы, схемы.	Практическая работа
7	Правила , соревнования, их организация и проведение	Групповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия.	Специальная литература, картинки.	Тест
8	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Специальная литература, справочные материалы.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

9	Контроль подготовленности занимающихся.	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, специальные упражнения.	Специальная литература, справочные материалы.	Соревнования
10	Судейская практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, учебные игры.	Специальная литература, карточки.	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

Список литературы

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР».(Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёмченко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ УТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев).Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.