

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 62

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 161 от 31.08.2022
директора МБОУ СШ № 62
_____ О.А. Жбанова

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Мини-Футбол»**

Возраст обучающихся – 11-14 лет

Срок реализации – 1 год

Уровень программы - базовый

Составитель:

Кострыкин Валерий Иванович
педагог дополнительного образования

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Минифутбол» является программой физкультурно-спортивной направленности, так как направлена на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом; повышение уровня спортивных навыков. Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, с учетом преимущественности на основании следующих нормативных правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Приказа Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.).

Актуальность. За последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с школьного возраста. Именно это и обусловило актуальность данной программы. В результате занятий по мини-футболу в скором времени улучшается физическая форма, во время тренировок укрепляется здоровье. Кроме того, мини-футбол становится одним из популярных видов спорта, вошел в программу юношеских Олимпийских игр, активно развивается в мире, и для достижения высоких спортивных результатов начинать тренировки нужно в школьном возрасте. Чем раньше спортсмен начнет овладевать техникой и приёмами, тем большего мастерства и высот он достигнет в этом виде спорта.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Мини-футбол» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по мини-футболу. Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 14 лет, желающих заниматься мини-футболом и не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных справкой от педиатра. Число обучающихся в группе 12–20 человек.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы Программа рассчитана 68 часа год по 2 часа в неделю Начало обучения по программе – 1 сентября Конец обучения – 31 мая Продолжительность обучения - 36 недель.

Форма обучения – очная. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий ОФП в дистанционном, электронном формате.

Методы и формы обучения Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе

учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футбол и более успешного решения 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 физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Цели и задачи программы

Цель программы – развитие физических возможностей учащихся, привлечение детей к занятиям мини-футболом и достижение спортивных результатов. Основными задачами программы являются:

укрепления здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие учащимся организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по мини-футбол;

подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футбол.

Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини- футбол, правила соревнований. Инструктаж по технике безопасности. История и развитие мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Удары по мячу с полукруга. Удары по мячу головой. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание дополнительной образовательной программы

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.

Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организации и проведение соревнований по мини-футболу.

ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от простого к сложному.

Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Итоговое занятие: участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

В результате освоения программы планируется:

снижение уровня заболеваемости детей,
социальная адаптации учащихся,
развитие коммуникативных способностей, умение играть в команде,
формирование здорового образа жизни учащихся,
участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях
качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол,
воспитание любви к спортивным играм.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение 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:

Футбольные ворота - 2 шт.;

футбольные мячи - 10 шт.;

медицин-бол 1 кг. - 3 шт., 3 кг – 3 шт.;

скакалки - 20 шт.;

фишки переносные - 20 шт.;

накидки - 20 шт.

Ожидаемые результаты

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола.

Узнают о физических качествах и правилах их тестирования.

Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей.

Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

сдача нормативов;

результативность товарищеских игр и соревнований.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

	Контрольные упражнения	11лет	12лет	13лет	14лет
1	Бег 30 м с высокого старта сек.	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег, 3*10 м, сек.	8,8	8,6	8,5	8,3
3	6-минутный бег, м	-	1150	1200	1200
4	Прыжок в длину с места, см	178	185	190	194
5	Отжимания из упора на полу, раз	8	10	15	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

	Контрольные упражнения	11лет	12лет	13лет	14лет
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	12	16	20	26
2	Жонглирование мяча головой, раз	16	18	22	24
3	Бег, 30 м с ведением мяча, с	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8
4	Ведение мяча по «восьмерке», с	+	+	+	+
5	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	3	3	3	4

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1		1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
3	Техническая подготовка	2	22	24
4	Тактическая подготовка	3	10	13
5	Общая физическая подготовка	1	9	10
6	Специальная физическая подготовка	1	7	8
7	Игровая подготовка	1	4	5
8	Инструкторская и судейская практика	2	1	3
9	Соревнования	1	5	6
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов		1	1
	ИТОГО:	13	59	72

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	1	01.09.22
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	06..09.22

3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	08.09.22
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	13.09.22
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	15.09.22
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	20.09.22
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	22.09.22
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	27.09.22
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	29.09.22
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1	04.10.22
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	06.10.22
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	1	11.10.22
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	13.10.22
14	Подвижные игры.	1	18.10.22
15	Обучение удару по неподвижному мячу, чеканка мяча	1	20.10.22
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1	25.10.22
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов	1	27.10.22
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	01.11.22
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1	03.11.22
20	Товарищеская игра.	1	08.11.22
21	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	10.11.22
22	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	15.11.22
23	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	17.11.22
24	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	22.11.22
	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		24.11.22
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	29.11.22
26	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1	01.12.22

27	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	06.12.22
28	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	08.12.22
29	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	13.12.22
30	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	15.12.22
31	Тестирование	1	20.12.22
32	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	22.12.22
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	27.12.22
34	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	29.12.22
35	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	10.01.23
36	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	12.01.23
37	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	17.01.23
38	Ввод мяча вратарем ударом ноги. Двусторонняя учебная игра.	1	19.01.23
39	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1	24.01.23
40	Специальные упражнения. Жонглирование мяча.	1	26.01.23
41	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	31.01.23
42	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1	02.02.23
43	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1	07.02.23
44	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	09.02.23
45	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1	14.02.23
46	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	16.02.23
47	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1	21.02.23
48	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1	28.02.23
49	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1	02.03.23
50	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	07.03.23
51	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1	09.03.23
52	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1	14.03.23
53	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны	1	16.03.23

54	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	21.03.23
55	Игра на опережение, старты из различных положений.	1	23.03.23
56	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1	28.03.23
57	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	30.03.23
58	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1	04.04.23
59	Прием мяча различными частями тела.	1	06.04.23
60	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	11.04.23
61	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1	13.04.23
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	18.04.23
63	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1	20.04.23
65	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1	25.04.23
66	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1	02.05.23
67	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	11.05.23
68	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	16.05.23
69	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	18.05.23
70	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	23.05.23
71	Двусторонняя учебная игра.	1	25.05.23
72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2018.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2018.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2019.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2015

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2015.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2014.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006