

**Принята решением**  
педагогического совета МБОУ «ООШ № 2»  
от 30.08.2021 г. протокол № 12

**Утверждена приказом**  
МБОУ «ООШ №2» г. Ковдор  
от 03.09.2021 г. №98

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Возраст учащихся – 11-14 лет**  
**Срок реализации программы – 1 год**

г. Ковдор  
2021 г

## **Пояснительная записка**

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

**Срок реализации программы** -1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по мини-футболу является общеразвивающей. Программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28;
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным законом от 4.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### **Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы**

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, необходимые для освоения элементарных навыков игры.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Цель программы** – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся и обучение элементарным навыкам игры в мини-футбол.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы подготовки физически развитой личности – привитие потребности в здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям мини-футболом.

- приобретение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) мини-футбола.

*Развивающие:*

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в мини-футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.-способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Адресат программы** – программа предназначена для учащихся 11-14 лет, набор в группу свободный, состав постоянный.

**Форма реализации программы** – очная.

**Срок освоения программы** – программа рассчитана на 1 год (136 часов).

**Режим занятий** – 2 занятия в неделю.

Продолжительность занятий – по 2 академических часа (учебный час продолжительностью 40 мин.).

**Наполняемость группы** – 15 человек.

**Формы занятий:**

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

**Материально-техническое оснащение:**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 9 x 18 м;
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи мини-футбольные, конусы, фишки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накладки различительные, щитки).

**Планируемые результаты:**

Результатом освоения программы по мини – футболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теоретической подготовки:*

- история развития футбола;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике настольного тенниса;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

**По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:**

- 1.Состояние и развитие мини-футбола в России;
- 2.Правила техники безопасности;
- 3.Правила игры;
- 4.Терминологию мини-футбола.

**Должны уметь:**

- 1.Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- 2.Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- 3.Обладать тактикой атаки и обороны.

**Должны иметь навыки:**

- 1.Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

**Организационно-воспитательные мероприятия**

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия педагога и воспитанника, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

**Воспитательные средства**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

**Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые с обучающимися**

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории игры и спорта, перед выездами на соревнования, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
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	40	4	40
4.	Тактическая подготовка	32	4	30
5.	Общая физическая подготовка	14	1	10
6.	Специальная физическая подготовка	20	1	16
7.	Игровая подготовка	14	2	10
8.	Инструкторская и судейская практика	6	2	2
9.	Соревнования	8	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>16</b>	<b>120</b>

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2

7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.	Подвижные игры.	2
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.	Товарищеская игра 5-6 против 7-8 классов.	2
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой	2

	тренировки.	
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяч □ через стойку.	2
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.	Товарищеская игра	2
51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка	2

	меткости.	
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.	Прием мяча различными частями тела.	2
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2

### **Содержание дополнительной образовательной программы**

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
4. 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.
5. Тактическая подготовка.
6. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
7. Общая физическая подготовка.
8. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
11. Игровая подготовка.
12. Подвижные игры. Спортивные игры.
13. Инструкторская и судейская практика.
14. Соревнования.
15. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7



высокого старта, с	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30

мяча головой, раз	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	