

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 18 имени В.Я.Алексеева

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 18 имени
В.Я.Алексеева Е.В. Калганова
Приказ № 1118-7/2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ
спортивная направленность
«Мини-футбол»

Возраст занимающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 59 часов
Количество часов в неделю: 2 часа

Автор составитель программы:
Шарипов Айдар Венерович

г. Сургут

Пояснительная записка

Название программы	Мини-футбол
Направление программы	Спортивное
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шарипов Айдар Венерович
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета _____ протокол № _____, утверждена директором МБОУ СОШ №18 имени В.Я. Алексеева, приказ № _____ от _____.
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Создание условий для всестороннего развития личности, посредством формирования физической культуры школьника.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - закаливание детей; - содействие гармоничному развитию личности; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся; - привитие навыков здорового образа жизни; - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - обучение двигательным навыкам и умениям; - приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола; - развитие двигательных умений и навыков; - умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом; - играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и

взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными

результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать)

индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять

	отличительные признаки и элементы; - выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Срок реализации программы	1 год
Методическое обеспечение	
Количество часов в неделю/в год	2/60
Формы занятий	Комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная работа и практическая работа)
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Футбольные мячи, набивные мячи, мини-футбольные ворота, секундомер, стойки, утяжелители, перекладина

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа платных образовательных услуг «Мини – футбол» по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. - М. Советский спорт, 2010г.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

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, закаливающих 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. Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Кружок «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Согласно учебного плана на изучение кружка «Мини-футбол» отводится 2 часа в неделю. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Ценностные ориентиры

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет: Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся. Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

Планируемые результаты

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

1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

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

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

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

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.

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.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

7. Специальные упражнения для развития быстроты.
Специальные упражнения для развития ловкости.

8. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

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.	15	3	12
4.	Тактическая подготовка.	19	3	16
5.	Общая физическая подготовка.	5	2	5
6.	Специальная физическая подготовка.	8	2	6
7.	Игровая подготовка	11	-	11
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	1	2
ИТОГО:		68	12	56

Материально техническое обеспечение

Футбольные мячи, набивные мячи, мини-футбольные ворота, секундомер, стойки, утяжелители, перекладина.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе

занятий.

ЛИТЕРАТУРА

Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов	Примечания
	по плану	по факту			
1.			Вводное занятие. Знакомство обучающихся, друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике безопасности.		
2.			Тестирование уровня общей физической подготовки на начало учебного года.		
3.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		
4.			Общая и специальная физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		
5.			Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат» в два касания. Физическая подготовка. Бег, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
6.			Физическая подготовка. Челночный бег, игра в мини-футбол с ограничением касаний мяча.		
7.			Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, игра в мини-футбол, «контроль мяча».		
8.			Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с футбольным мячом.		
9.			Закрепление технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.		
10.			Обучение технике удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Эстафеты, игры.		
11.			Закрепление технике удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра в		

			гандбол.		
12.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Упражнения на координацию движений.		
13.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
14.			Ускорения. ОРУ и СУ. Обучение технике остановки летящего мяча бедром.		
15.			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег. Обучение технике остановки мяча грудью. Игра в вышибалы.		
16.			Двусторонняя игра в мини-футбол. Развитие ловкости. Закрепление техники остановки летящего мяча грудью и бедром.		
17.			Прыжки и бег с изменением направления движения. Обучение технике ведения мяча по прямой.		
18.			ОРУ и СУ с мячами. Закрепление техники ведения мяча по прямой. Развитие выносливости. Обучение технике ведения мяча по кривой (зигзагообразно, восьмеркой).		
19.			Совершенствовать технику ведения мяча по кривой. Игра в мини-футбол без ударов по воротам.		
20.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
21.			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Игра в мини-футбол на укороченной площадке. Обучение технике отбора мяча выбиванием.		
22.			Закрепление технике отбора мяча выбиванием. Игра «Борьба за мяч».		
23.			Развитие силы. Обучение технике отбора мяча подкатом.		
24.			Совершенствование техники отбора мяча подкатом. Упражнение «контроль мяча».		

25.			Сочетание приемов в игровых ситуациях: подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра в мини-футбол.		
26.			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Игра в мини-футбол в три касания.		
27.			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
28.			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
29.			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		
30.			Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, «квадрат». Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
31.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
32.			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		
33.			Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, удары после ведения мяча змейкой. Отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы.		
34.			Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		
35.			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Жонглирование мяча.		
36.			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		

37.			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		
38.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		
39.			Обучение технике игры вратаря. Обучение технике ловли катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений по катящемуся мячу.		
40.			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, совершенствование технике приема мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.		
41.			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		
42.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		
43.			Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.		
44.			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		
45.			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		
46.			Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
47.			Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		
48.			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Удары – с разбега, с места, с		

			подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра.		
49.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.		
50.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трех игроков. Двусторонняя игра.		
51.			Атакующие комбинации флангом и центром. Обучение тактики игры в нападении «высокий темп атаки». Совершенствование тактики игры в нападении через игру в одни ворота.		
52.			Обучение тактике игры в защите «персональная опека». Упражнение «контроль мяча».		
53.			Закрепление тактики игры в защите «персональная опека». Игра в мини-футбол с заданиями.		
54.			Комбинированная оборона. Тактика игры в защите соблюдение принципов страховки и взаимостраховки.		
55.			Тактика отбора мяча. Чеканка мяча. Тактические комбинации (в нападении и защите) при угловом.		
56.			Тактические комбинации (в нападении и защите) при штрафном. Тактические комбинации (в нападении и защите) при ауте.		
57.			Обучение тактике игры «в стенку». Удары по мячу с носка. Игра в «квадрат» произвольно.		
58.			Развитие быстроты. Удары по мячу слета и полулета. Удары по мячу после передачи мяча партнером. Игра «Самый точный».		
59.			Тестирование уровня специальной физической подготовки на конец учебного года.		
60.			Двусторонняя учебная игра.		

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
Бег 300 м, с	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
6-минутный бег, м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
Прыжок в высоту с места, см	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
Прыжок в длину с места, см	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
Бросок набивного мяча (1 кг), м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
Отжимания из упора на полу, раз	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
Жонглирование мяча головой, раз	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
Бег, 30 м с ведением мяча, с	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
Ведение мяча по «восьмерке», с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5