


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ужурская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза А. К. Харченко»**

Рассмотрено:
на методическом совете
МБОУ «Ужурская СОШ №1
им.ГСС А.К.Харченко»
протокол №1
От « 30 » августа 2024 г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР

 Ю.А.Дубкова
« 30 » августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Ужурская СОШ №1
им.ГСС А.К.Харченко»
Л.В.Головач
« 30 » августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Мини - футбол»

Направление:
физкультурно-спортивное

Возраст детей: 10 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Исаева Наталья Ивановна
педагог дополнительного образования

2024 - 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно - оздоровительную направленность.

Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 10 - 16 лет.

Мини – футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры - футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия мини - футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит актуальность программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

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 ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивные возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили

нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,2 часа в неделю.

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-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных 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.

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 обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной

		<p>стопы и подошвой.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Остановка мяча грудью.</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p>
5	Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов).</p>
6	Отбор мяча	<p>Выбивание мяча ударом ног.</p>
7	Вбрасывание мяча	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p>
8	Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча.</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу.</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	<p>Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>
10	Тактика игры	<p>Тактика свободного нападения.</p>

		Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	2	1	17.09	Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3	19.09 24.09	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты,	2	4	26.09	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

	рывки)				Учебная игра
	Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	5-6	1.10 3.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	7-8	15.10 17.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	9-10	22.10 24.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	11-12	5.11 7.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	13-14	12.11 14.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	15	19.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

					Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2	16	21.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	17	26.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4	18-19	28.11 3.12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	20-21	5.12 10.12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Остановка мяча				
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4	22-23	12.12 17.12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4	24-25	19.12 24.12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

					Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	2	26	26.12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	27-28	7.1 9.1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка				
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4	29-30	14.1 16.1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4	31-32	21.1 23.1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	33-34	28.1 30.1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью	4	35-36	4.2	Разучивание упражнений

	обманных движений (финтов)			6.2	в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Отбор мяча				
22	Выбивание мяча ударом ногой	4	37-38	11.2 13.2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	4	39-40	18.2 20.2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4	41-42	25.2 27.2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	4	43-44	4.3 6.3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Вбрасывание мяча				
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	45-46	11.3 13.3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

					Учебная игра
	Игра вратаря				
27	Ловля катящегося мяча	2	47	18.3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	2	48	20.03	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	2	49	1.4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	50	3.4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	51	8.4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов				

	техники перемещений и владение мячом				
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4	52-53	10.4 15.4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры				
33	Тактика свободного нападения	4	54-55	17.4 22.4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	2	56	24.4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	2	57	29.04	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4	58-59	6.5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	2	60	8.5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических

	нападении и защите				приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	4	61-62	13.5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Подвижные игры и эстафеты				
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	63-64	15.5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	4	65-66	20.5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Физическая подготовка				
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	67-68	22.5 27.5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие футбольного поля и спортивного зала
 - стойки для обводки мя
- маты гимнастические
скакалки
футбольные мячи

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.

Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.

Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.

Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.

Лапшин О.Б. - Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.