

**«Согласовано»**

Заместитель директора

по УВР

Рогачева В.В.

от «30» 08 2024г.

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**МИНИ-ФУТБОЛ**  
для обучающихся 10-15 лет

Программу составил:

**учитель физической культуры Лауман Александр Петрович**

**с. Высотино 2024г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Мини-футбол» в МБОУ «Лицей им. А.С. Пушкина». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 156 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 39 недель.

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

## 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.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) 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.

**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 и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### ***Система формы контроля уровня достижений учащихся***

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном и районном этапах по мини-футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### ***Ожидаемый результат***

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

### ***Планируемые результаты освоения обучающимися программы***

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Сроки реализации программы** – один год.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся** – 10-15 лет.

**Форма обучения** - групповая.

**Режим занятий** – 4 часа в неделю.

**Методы обучения** – групповой, соревновательный.

## **Содержание программы**

№	Раздел	Содержание
---	--------	------------

1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	<b>Удары по мячу</b>	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	<b>Остановка мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	<b>Игра вратаря</b>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения 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	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	<b>Физическая подготовка</b>	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Футбол. Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п / п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	2		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>			
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>			
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра



					игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

					игра
1 6	Остановка мяча грудью	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
1 7	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
1 8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
1 9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2 0	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2 1	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Отбор мяча</b>				

2 2	Выбивание мяча ударом ногой	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2 3	Отбор мяча перехватом	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2 4	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2 5	Отбор мяча в подкате	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
2 6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
2 7	Ловля катящегося мяча	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
2 8	Ловля мяча, летящего навстречу	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

					игра
2 9	Ловля мяча сверху в прыжке	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
3 0	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
3 1	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				
3 2	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>				
3 3	Тактика свободного нападения	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3 4	Позиционные нападения без изменения позиций	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

3 5	Позиционные нападения с изменением позиций	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3 6	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3 7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3 8	Двусторонняя учебная игра	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
3 9	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
4 0	Игры, развивающие физические способности	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>				
4 1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости,	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

	гибкости				
--	----------	--	--	--	--

## **Материально-техническое и информационное обеспечение**

### *Учебно-практическое оборудование*

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.