

МУ «Комитет по образованию г. Улан-Удэ»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г. Улан-Удэ»

Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская, 3

Тел./факс: 44-20-81, 44-22-76. E-mail: [sh42@yandex.ru](mailto:sh42@yandex.ru)

Принято на совещании  
педагогического коллектива

30.08.2022 г.

Протокол № 30



Директор МАОУ СОШ № 42

Приказ 01-39 № 68.15 от 02.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини - футбол»**

Возраст детей: 7 – 17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор - составитель: Поздоровкин А.А.,  
учитель физической культуры

г. Улан - Удэ  
2022 г.

## Пояснительная записка.

Настоящая программа дополнительного образования во внеурочное время направлена на организацию физического воспитания во внеурочное время и будет способствовать установлению единого, физкультурно-оздоровительного режима школы, содействовать нравственному воспитанию, трудовой подготовке учащихся.

Актуальность предлагаемой рабочей программы обусловлена тем, что в настоящее время, подрастающее поколение к активному образу жизни, самостоятельному принятию жизненно важных решений. Прогрессивно нарастает уровень заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, эмоционально-волевой сферы человека. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа “Мини – футбол ” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Мини-футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Важнейшим разделом учебно-тренировочного процесса является: всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процесс физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретают навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в спорте и жизни.

Цель дополнительной образовательной программы:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- ✓ Популяризация мини - футбола как вида спорта и активного отдыха.
- ✓ Создание условий для адресной работы с различными категориями обучающихся.

*Задачи развития:*

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- развития самостоятельной мыслительной деятельности
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

*Задачи обучения:*

- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование индивидуальных черт личности за счет взаимодействия со своими сверстниками.
- обучение умению управлять эмоциями, подчинять свои интересы интересам коллектива, проявлять обоснованное лидерство.

- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ.

*Задачи воспитания:*

- воспитание морально-этических и волевых качеств,
- становление спортивного характера;
- воспитание нравственных, патриотических качеств личности,

*Валеологические задачи:*

- создание условий для учащихся согласно нормам САНПиНА
- активное внедрение оздоровительных компонентов в учебно-тренировочных занятиях.
- применение здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Мини-футбол ” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Мини-футбол ” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Различают две стороны физической подготовки: общую и специальную. Программа состоит из раздела «основы знаний» и трёх частей и содержит все формы школьной физической культуры, составляющие целую систему, основанную на избранном виде спорта с физической подготовкой, тактическими действиями, технической подготовкой.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Мини-футбол” учащиеся смогут получить знания:

- значение мини-футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;
- жесты футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного судьи;
- проводить судейство по футболу

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Мини-футбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Первый год обучения – 102 занятия**

Предисловие:

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого футболист должен:

- 1) владеть известными современному футболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

Цель: Разучивание и совершенствование технических приёмов мини - футбола.

Задачи работы секции: 1. Развитие познавательного интереса к футболу используя подвижные и спортивные игры. 2. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. 3. Совершенствование функциональных возможностей организма через регулярные секционные занятия.

### **Распределение учебного материала на первый год обучения – 102 занятия**

№ п/п	Тема: Футбол.	Количество занятий
1	Ведение с изменением направления и скорости.	20
2	Передача мяча внешней и внутренней стороной стопы	20
3	Прием мяча	20
4	Удар внешней и внутренней стороной стопы	10
5	Оказание первой медицинской помощи	12
6	Правила игры	20

По окончании первого года обучения занимающийся должен уметь:

- правильно выполнять ведение;
- чётко выполнять передачи;
- выполнять удар с разных позиций;
- оказывать доврачебную помощь;

Знать: правила игры.

### **Второй год обучения - 102 занятия**

Предисловие:

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются удары по воротам. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Цель: Разучивание и совершенствование технических приёмов мини - футбола.

Задачи работы секции:

1. Расширение двигательного опыта учащихся.
2. Достижение максимальных и стабильных результатов.
3. Укрепления здоровья.

### Распределение учебного материала на второй год обучения - 102 занятия

№	Тема	Количество занятий
1	Ведение с изменением направления и скорости.	18
2	Передача и удар мяча внешней и внутренней стороной стопы	18
3	Прием мяча	15
4	Тактические действия в защите	20
5	Тактические действия в нападении	20
6	Оказание первой медицинской помощи	6
7	Правила игры	5

По окончании второго года обучения занимающийся должен уметь:

- выполнять прием и передачу в движении;
  - выполнять подбор мяча;
  - правильно расположиться в защите и нападении;
- знать:

### Третий год обучения - 102 занятия

Предисловие:

Игровая обстановка в футболе меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Цель: Разучивание и совершенствование технических приёмов мини - футбола.

Задачи работы секции:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями
- 2.Применение приобретенных знаний и умений посредством участия в соревнованиях.

### Распределение учебного материала на третий год обучения - 102 занятия

№	Тема	Количество занятий
1	Ведение с изменением направления и скорости.	10
2	Передача мяча внешней и внутренней стороной стопы	10
3	Прием мяча	10
4	Удар внешней и внутренней стороной стопы	10
5	Учебно-тренировочные игры 3х3 с применением тактических действий игроков в защите и нападении.	19
6	Учебно-тренировочные игры с применением тактических действий в игре	20
7	Правила игры	18
8	Оказание первой медицинской помощи	5

По окончании второго года обучения занимающийся должен уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
- выполнять бросок с разных позиций;
- правильно располагаться в защите и нападении;
- чётко выполнять передачи;

знать:

- правила игры;

## **Физическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком, с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке футболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ведение мяча:**

- 2.1 внутренней и внешней сторонами подъема;
- 2.2 с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- 2.3 с обводкой стоек;
- 2.4 с применением обманных движений;
- 2.5 с последующим ударом в цель;
- 2.6 после остановок разными способами.

### **3. Жонглирование мячом:**

- 3.1 одной ногой (стопой);
- 3.2 двумя ногами (стопами);
- 3.3 двумя ногами (бедрями);
- 3.4 с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- 3.5 с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- 3.6 головой;
- 3.7 с чередованием «стопа - бедро - голова».

### **4. Прием (остановка) мяча:**

- 4.1 катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- 4.2 летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

### **5. Передачи мяча:**

- 5.1 короткие, средние и длинные;
- 5.2 выполняемые разными частями стопы;
- 5.3 головой;

## **6. Удары по мячу:**

### **6.1 Удары по неподвижному мячу:**

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1X1).

### **6.2. Удары по движущемуся мячу:**

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

### **6.3. Удары после приема мяча:**

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

### **6.4. Удары в затрудненных условиях:**

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1X1.

### **6.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.**

## **7. Удары в реальной игре:**

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

## **8. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).**

## **9. Отбор мяча у соперника.**

## **10. Ввод мяча из аута.**

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в футбол с заданными тактическими действиями.

## **Основные положения тренировки вратарей:**

### **1. Стойка вратаря**

- 1.1 Первый вид стойки
- 1.2 Второй вид стойки
- 1.3 Третий вид стойки

### **2. Ловля мяча:**

- 2.1 Техника приема мяча при ударе.
- 2.2 Техника приема низколетящих мячей.
- 2.3 Техника приема мяча:
  - а) летящего в живот;
  - б) после отскока мяча от газона.
- 2.4 Техника приема верхнего мяча.
- 2.5 Техника приема мяча в падении
- 2.6 Удары кулаком (удар на перехвате).

### **3. Ввод мяча в игру:**

- 3.1 Удар с руки.
- 3.2 Удар с земли.
- 3.3 Удар от ворот.
- 3.4 Броски рукой.

## Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С. 10-12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
6. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. - 128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Bischops / Gerards. JuniorSoccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. - 2003.