

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Востровская средняя школа» Волчихинского района Алтайского края

«Рассмотрено»

на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от 26.08.2022  
\_\_\_\_\_ Громович Т.Э.

«Утверждаю»:

И.о директора МКОУ  
«Востровская СШ»  
\_\_\_\_\_ И.В. Турчина  
Приказ № 129а ОД  
от 31.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

Возраст участников: 7-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
исполнитель: В.Н.Недосеков  
Учитель внеурочной деятельности

Вострово, 2022

## Пояснительная записка

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, закалывающих 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. В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте с 1 - 9 классы .Продолжительность занятий - 1 раз в неделю 2 часа. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний , практических умений и навыков .Программа предусматривает распределению учебно-тренировочного материала для работы по мини-футболу на 68 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини - футбол.

### Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в мини-футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

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

1. закалывание 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;
11. повысить результативность участия в районных и зональных соревнованиях.

### Содержание дополнительной образовательной программы по мини-футболу

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. 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.

3. Тактическая подготовка.

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

4. Общая физическая подготовка.

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

5. Специальная физическая подготовка.

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

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Соревнования.
8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-

2.	Техническая подготовка	8	1	7
3.	Тактическая подготовка	6	1	5
4.	Общая физическая подготовка	5	1	4
5.	Специальная физическая подготовка	6	1	5
6.	Игровая подготовка	6	-	6
7.	Соревнования	2	-	2
8.	Итоговое занятие Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

Содержание занятий программы:

1. Вводное занятие: история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
2. Гигиенические знания и навыки: личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
3. Правила игры в футбол: футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
4. Общая физическая подготовка: двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок, массаж, сауна, баня с веником, бассейн и упражнения в нём.
5. Специальная физическая подготовка: развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
6. Техника игры в футбол: классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.
7. Тактика игры в футбол: тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
8. Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.
9. Итоговое занятие: участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-8	9-11	12-15
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3

6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

После обучения занимающийся в секции ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол

### **Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в мини-футбол
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

### **Знать:**

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях -мини -футбола и их предупреждение.

### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

## **Ожидаемые 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.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

## **Методическое обеспечение**

### **Формы занятий.**

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ШКОЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ " МИНИ-ФУТБОЛ "**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 9x18 м. С обеих сторон спортивного зала имеются мини-футбольные ворота. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 5 баскетбольных мячей, 55 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, и т.д. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещенность в нормах СанПиНа.

### **Формы подведения итогов.**

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

### **Список литературы:**

1. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев 2008 год «Мини-футбол в школе».
2. В.Л.Мутко., С.Н.Андреев, 2008 год «Мини-футбол игра для всех».
3. С.Н.Андреев 1978 год 111 с.с ил Мини-футбол
4. А.А.Сучилин, 1978 год .Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров . Под общей редакцией А.П.Лаптеева, А.А.Сучилина. М.1983