

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Принято на  
педагогическом  
советом  
Протокол №8  
от 18. 06. 2021

Утверждаю  
Директор школы  

---

Л.П. Хезина  
18.06.2021

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа

«Мини-футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор -составитель: Курзин Я.П., учитель физической культуры

Педагоги: Курзин Я.П.

Великий Новгород

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол», далее (программа) разработана в свете нового законодательства на основе нормативно - правовой реорганизации, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Футбол – это занятия в спортивной секции, занятия по дополнительному образованию, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, быстро бегать, прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, зал, поле, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы – базовый.**

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Педагогическая целесообразность и актуальность программы**

Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях футболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программой предусмотрено уделять большее внимание на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти 4 в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

**Цель программы** – программа направлена на получение знаний, умений и навыков, основ спортивной техники игры в футбол; укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- обучение техническим приёмам и правилам игры в футбол;
- обучение тактическим действиям;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Упор в программе делается на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев. Объем программы 68 ч на весь период обучения.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 ч. (1 раз в неделю по 2ч)

**Возраст учащихся:** 12-15 лет;

**Количество учащихся в группе:**15-25 чел.

**Формы проведения занятий** – очные;

**Формы проведения занятий:** групповая, в том числе индивидуальная работа с обучающимися одной группы, имеющими разный уровень подготовки.

**Тип занятий** – комбинированный.

**Формы проведения занятия** – учебно-тренировочное занятие, соревнование.

**Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.**

*Предметные результаты*

В итоге реализации программы «Мини-футбол» обучающиеся Должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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 своём 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. В ходе реализации программы «Мини-футбол» обучающиеся

*Узнают:*

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

*Научатся:*

- 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;
- проводить судейство по футболу.

*Личностные результаты*

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

Личностными результатами программы «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.

*Метапредметные результаты*

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом 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 педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*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.

*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:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### Способы определения результативности

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов опросов, тестирования, контрольных занятий, зачетов, участия обучающихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях.
3. Мониторинг. Для отслеживания результативности используется:

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности детей
контрольные нормативы и тесты	самооценка обучающегося
ведение журнала учета	ведение летописи
введение оценочной системы	оформление фотоотчетов

### Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей.	опрос
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	педагогическое наблюдение, тестирование
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения обучающимся учебного материала. Определение результатов	контрольное занятие, открытое занятия

	обучения.	
В конце учебного года или программы обучения		
В конце учебного года или программы обучения	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	соревнование, зачет, открытое занятия

**Формы подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – участие в школьных, межрайонных и городских соревнованиях. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив быть одной дружной командой.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ на занятиях футболом	1	1		опрос
2	Технические приемы и тактические приемы	13	2	11	педагогич. набл.
3	Передача мяча	8	1	7	педагогич. набл
4	Обучение техники игры в мини футбол	16	2	14	педагогич. набл
5	Учебная игра	15	2	13	педагогич. набл., контрольное зан., открытое зан
6	Подвижные игры	7	1	6	педагогич.



	и эстафеты				набл.
7	Тестирование физической подготовки	5	1	4	педагогич. набл., тестирование
8	Технико-тактические особенности розыгрыша мяча	3	1	2	зачет, открытое занятие, соревнование
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. ТБ на занятиях мини футболом -1ч.**

*Теоретическая часть:* Техника безопасности при игре в мини- футбол

### **Тема 2 Технические приемы и тактические приемы-13ч.**

*Теоретическая часть:* Технические приемы и тактические приемы

*Практическая часть.* Показ при различных упражнениях с остановками задания

### **Тема 3 Передача мяча-8ч.**

*Теоретическая часть:* Передача мяча

*Практическая часть.* Передача мяча точно одной ногой. Нога должна быть отведена чуть в сторону и немного согнута.

### **Тема 4 Обучение техники игры в мини-футбол-16ч.**

*Теоретическая часть:* Обучение техники игры в мини-футбол. Тактика игры

*Практическая часть.* Правильное исходное положение при расстановке на площадке. Чеканка мяча Точная передача партнеру. Точный удар по воротам.

### **Тема 5 Учебная игра-15ч.**

*Теоретическая часть:* Правильное выполнение технических элементов в игре.

*Практическая часть.* Отработка выполнения технических элементов в игре.

### **Тема 6 Подвижные игры и эстафеты -7ч**

*Теоретическая часть:* Виды подвижных игр, история возникновения.

*Практическая часть.* Подвижные игры с элементами футбола.

### **Тема 7 Тестирование физической подготовки -5ч.**

*Теоретическая часть:* Виды нормативов

*Практическая часть.* Упражнения направлены на ОФП. Подготовка игроков, нормативы

### **Тема 8 Техничко-тактические особенности розыгрыша мяча-3ч.**

*Теоретическая часть:* Техничко-тактические особенности розыгрыша мяча

*Практическая часть.* Правильная расстановка игроков на площадке при выполнении различных комбинаций.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Колво часов	Тема занятия	Место проведе	Форма контроля
-------	-------	---------------	-------------	--------------	---------------	----------------

					ния	
1,2		Учебнотренировочное занятие	2	ТБ на занятиях футболом. Технические и тактические приемы	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос, педагогическое наблюдение
3,4		Учебнотренировочное занятие	2	Физическая подготовка. Передачи мяча	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
5,6		Учебнотренировочное занятие	2	Технические приемы и тактические приемы	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
7,8		Учебнотренировочное занятие	2	Удары по воротам	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
9,10		Учебнотренировочное занятие	2	Передачи мяча. Тестирование физической подготовки.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
11,12		Учебнотренировочное занятие	2	Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
13,14		Учебнотренировочное занятие	2	Передачи мяча. Обучение техники игры в мини-футбол	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
15,16		Учебнотренировочное занятие	2	Технические приемы и тактические приемы	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
17,18		Учебнотренировочное занятие	2	Технические приемы и тактические приемы	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
19,20		Учебнотренировочное занятие	2	Обучение техники игры в мини-футбол. Передачи мяча	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
21,22		Учебнотренировочное	2	Обучение техники игры в	МАОУ «СОШ №21»,	Педагогическое

		занятие		мини-футбол	спорт зал	наблюдение
23,24		Учебнотренировочное занятие	2	Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
25,26		Учебнотренировочное занятие	2	Технические приемы и тактические приемы	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	тестирование
27,28		Учебнотренировочное занятие	2	Технико-тактические особенности передачи мяча.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
29,30		Учебнотренировочное занятие	2	Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
31,32		Учебнотренировочное занятие	2	Обучение техники игры в мини-футбол	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
33,34		Учебнотренировочное занятие	2	Технические приемы и тактические приемы.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
35,36		Учебнотренировочное занятие	2	Технические приемы и тактические приемы.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
37,38		Учебнотренировочное занятие	2	Передачи мяча. Обучение техники игры в мини-футбол	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
39,40		Учебнотренировочное занятие	2	Обучение техники игры в мини-футбол	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
41,42		Учебнотренировочное занятие	2	Обучение техники игры в мини-футбол	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
43,44		Учебнотренировочное	2	Учебная игра	МАОУ «СОШ №21»,	Тестирование

		занятие			спорт зал	
45,46		Учебнотренировочное занятие	2	Тестирование физической подготовки. Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
47,48		Учебнотренировочное занятие	2	Тестирование физической подготовки. Правила соревнований по футболу	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
49,50		Учебнотренировочное занятие	2	Техникотактические особенности передачи мяча	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
51,52		Учебнотренировочное занятие	2	Техникотактические особенности передачи мяча	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
53,54		Учебнотренировочное занятие	2	Передача мяча. Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
55,56		Учебнотренировочное занятие	2	Передача мяча. Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
57,58		Учебнотренировочное занятие	2	Техникотактические особенности розыгрыша мяча	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
59,60		Учебнотренировочное занятие	2	Техникотактические особенности розыгрыша мяча	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
61,62		Учебнотренировочное занятие	2	Техникотактические особенности розыгрыша мяча.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Педагогическое наблюдение
63,64		Учебнотренировочное занятие	2	Учебная игра	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Тестирование
65,66		Учебнотренировочное	2	Соревнования по мини-футболу	МАОУ «СОШ	Зачет, соревнов

		занятие			№21», спорт зал	ания
67,68		Учебнотренировочное занятие	2	Соревнования по мини-футболу	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Зачет, соревнования

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне техникотактической и физической подготовленности занимающихся

### Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футбола

В учебно-тренировочном процессе по футболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### Литература для педагога:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.

2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

#### **Литература для обучающихся:**

- 1.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014.
- 2.Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
- 3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС2008.
- 4.Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. « ТЦ Сфера». 2003.
- 5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2010.