

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 имени А.К.Канищева  
станции Новопокровской муниципального образования  
Новопокровский район

Принята на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ №10.  
Протокол № 12 от 24 мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №10  
С.Н. Шабельник  
Приказ № 1296а  
от «24» мая 2023 г.

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

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** (72 часов)

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Вид программы:** модифицированная

Автор-составитель: Махонин Алексей  
Николаевич, педагог дополнительного  
образования.

Ст. Новопокровская, 2023 г.

## Паспорт программы

| № | Мини-футбол                              |                               |
|---|--|-------------------------------|
| 1 | Возраст учащихся                         | 7-17                          |
| 2 | Срок обучения                            | 1 год                         |
| 3 | Количество часов (общее)                 | 72 ч.                         |
| 4 | Количество часов в год                   | 72 ч.                         |
| 5 | ФИО педагога                             | Махонин Алексей<br>Николаевич |
| 6 | Уровень программы                        | Ознакомительный               |
| 7 | Продолжительность 1 занятия (по САНПИНу) | 40 мин                        |
| 8 | Количество часов в день                  | 1 часа                        |
| 9 | Периодичность занятий (в неделю)         | 2 раза                        |

|      |   |    |
|------|---|----|
|      | Введение.   | 3  |
| 1    | <b>Раздел №1.</b> Комплекс основных характеристик образования.    | 4  |
| 1.1  | Пояснительная записка программы.                                  | 4  |
| 1.2  | Планируемые результаты.   | 5  |
| 1.3  | Содержание учебного предмета                                      | 6  |
| 1. 4 | Содержание учебного плана.  | 7  |
| 2    | <b>Раздел №2.</b> Комплекс организационно-педагогических условий. | 8  |
| 2.1  | Календарный учебный график.                                       | 8  |
| 2.2  | Методические материалы.   | 12 |
| 2.3  | Формы организации учебного занятия.                               | 13 |
| 2.4  | Список литературы.  | 13 |

## Введение

Мини-футбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия мини-футболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования, объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Подготовка мини-футболистов от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке истоков высокой квалификации.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учётом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

**Цель программы** - является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

#### **Задачи программы:**

1. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
3. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Программа разработана на основе: рабочей программы «Физической культуры» В.И Лях издательство «Просвещение», 2020 год.

### **Условия реализации программы:**

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий мини-футболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для мини-футбола, конструкции мини-футбольные, мячи мини-футбольные, мини-футбольные ворота, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для мини-футбола, футболки, майки, шорты)

## **1.2 Планируемые результаты усвоения предмета**

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **1.3 Содержание учебного предмета**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Внеаудированная часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в

себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов на каждую тему.**

| №  | Наименование тем                                     | Количество часов   | В том числе |           |
|----|--|--------------------|-------------|-----------|
|    |  |                    | Теория      | Практика  |
| 1. | Основы знаний  | В процессе занятий |             |           |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2                  | 2           |           |
| 3. | Техническая подготовка                               |                    |             | 70        |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>72</b>          | <b>2</b>    | <b>70</b> |

#### **1. 4. Содержание учебного плана.**

Основы знаний об игре мини-футбол (в процессе обучения).

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий спортом в формировании личности.

Организационные основы занятий спортивной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и

кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

История зарождения игры мини-футбол. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Спортивная игра мини-футбол.

## **Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1 Учебный календарный график.**

| Номер<br>урока | Содержание<br>(разделы, темы)  | Коли-<br>чество<br>часов | Даты проведения  |                  | Оборудо-<br>вание                                   |
|----------------|--|--------------------------|------------------|------------------|---|
|                |  |                          | Плани-<br>руемая | Факти-<br>ческая |   |
|                | Мини-футбол  |                          |                  |                  |   |
| 1.             | Правила техники безопасности на занятии. Стойка игрока, перемещения игрока | 1                        |                  |                  | Мини-<br>футбольн<br>ые мячи,<br>свисток,<br>фишки. |
| 2.             | Стойка игрока, перемещения с мячом.  | 1                        |                  |                  |   |
| 3.             | Стойка игрока, перемещения с мячом.  | 1                        |                  |                  |   |
| 4.             | Стойка игрока, перемещения с мячом.  | 1                        |                  |                  |   |
| 5.             | Освоение ударов по мячу и остановок мяча                                   | 1                        |                  |                  |   |
| 6.             | Освоение ударов по мячу и остановок мяча                                   | 1                        |                  |                  |   |



|     |   |   |  |  |       |
|-----|---|---|--|--|-------|
| 7.  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча                                  | 1 |  |  |       |
| 8.  | Ведение мяча по прямой внутренней и внешней стороной стопы                | 1 |  |  |       |
| 9.  | Ведение мяча по прямой внутренней и внешней стороной стопы                | 1 |  |  |       |
| 10. | Ведение мяча по прямой внутренней и внешней стороной стопы                | 1 |  |  |       |
| 11. | Ведения мяча с изменением направления внутренней и внешней стороной стопы | 1 |  |  |       |
| 12. | Ведение мяча с изменением скорости внутренней и внешней стороной стопы    | 1 |  |  |       |
| 13. | Ведение мяча с изменением скорости внутренней и внешней стороной стопы    | 1 |  |  |       |
| 14. | Ведение мяча по прямой подъемом   | 1 |  |  |       |
| 15. | Ведение мяча по прямой подъемом   | 1 |  |  |       |
| 16. | Ведение мяча по прямой подъемом   | 1 |  |  |       |
| 17. | Ведения мяча с изменением направления подъемом                            | 1 |  |  |       |
| 18. | Ведения мяча с изменением направления подъемом                            | 1 |  |  |       |
| 19. | Ведения мяча с изменением направления подъемом                            | 1 |  |  |       |
| 20. | Ведение мяча с изменением скорости подъемом                               | 1 |  |  |       |
| 21. | Ведение мяча с изменением скорости подъемом                               | 1 |  |  |       |
| 22. | Ведение мяча с изменением скорости подъемом                               | 1 |  |  |       |
| 23. | Прием мяча внутренней стороной стопы на месте                             | 1 |  |  |       |
| 24. | Прием мяча внутренней стороной стопы на месте                             | 1 |  |  |       |
| 25. | Прием мяча внутренней стороной стопы на месте                             | 1 |  |  |       |
| 26. | Прием мяча внутренней стороной стопы с передвижением в стороны            | 1 |  |  |       |
| 27. | Прием мяча внутренней стороной стопы с передвижением в стороны            | 1 |  |  |       |
| 28. | Прием мяча внутренней стороной стопы с поворотами                         | 1 |  |  |       |
| 29. | Прием мяча внутренней стороной стопы с поворотами                         | 1 |  |  | Мини- |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 30. | Ведение мяча по прямой обводя фишки правой и левой ногой по очереди                       | 1 |  |  | футбольные мячи, ворота, свисток, фишки      |
| 31. | Ведение мяча по прямой обводя фишки правой и левой ногой по очереди                       | 1 |  |  |  |
| 32. | Ведение мяча по прямой с изменением скорости обводя фишки правой и левой ногой по очереди | 1 |  |  |  |
| 33. | Ведение мяча по прямой с изменением скорости обводя фишки правой и левой ногой по очереди | 1 |  |  |  |
| 34. | Ведение мяча с изменением направления обводя фишки правой и левой ногой по очереди        | 1 |  |  |  |
| 35. | Ведение мяча с изменением направления обводя фишки правой и левой ногой по очереди        | 1 |  |  |  |
| 36. | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с места                      | 1 |  |  |  |
| 37. | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с места                      | 1 |  |  |  |
| 38. | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов             | 1 |  |  |  |
| 39. | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с 2-х, 3-х шагов             | 1 |  |  |  |
| 40. | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с разбега                    | 1 |  |  |  |
| 41. | Удары по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой с разбега                    | 1 |  |  |  |
| 42. | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой                   | 1 |  |  |  |
| 43. | Удары по катящемуся мячу внешней стороной стопы правой и левой ногой                      | 1 |  |  | Мини-футбольные мячи, ворота, свисток, фишки |
| 44. | Удары по катящемуся мячу с подъема правой и левой ногой                                   | 1 |  |  |  |
| 45. | Удары по катящемуся мячу с подъема правой и левой ногой                                   | 1 |  |  |  |
| 46. | Удары по мячу головой с места   | 1 |  |  |  |
| 47. | Удары по мячу головой с места   | 1 |  |  |  |
| 48. | Удары по мячу головой с 2-х, 3-х шагов  | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |                                      |
|-----|--|---|--|--|--------------------------------------|
| 49. | Удары по мячу головой с 2-х, 3-х шагов   | 1 |  |  |                                      |
| 50. | Удары по мячу головой с разбега  | 1 |  |  |                                      |
| 51. | Удары по мячу головой с разбега  | 1 |  |  |                                      |
| 52. | Развитие координационных способностей  | 1 |  |  |                                      |
| 53. | Развитие координационных способностей  | 1 |  |  |                                      |
| 54. | Развитие координационных способностей  | 1 |  |  |                                      |
| 55. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  |  |                                      |
| 56. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  |  |                                      |
| 57. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  |  |                                      |
| 58. | Нападение быстрым прорывом   | 1 |  |  |                                      |
| 59. | Нападение быстрым прорывом   | 1 |  |  |                                      |
| 60. | Нападение быстрым прорывом   | 1 |  |  |                                      |
| 61. | Нападение быстрым прорывом   | 1 |  |  |                                      |
| 62. | Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Прием мяча подошвой на месте | 1 |  |  |                                      |
| 63. | Прием мяча подошвой с передвижением в стороны  | 1 |  |  |                                      |
| 64. | Прием мяча подошвой с передвижением в стороны  | 1 |  |  |                                      |
| 65. | Прием мяча подошвой с передвижением в стороны  | 1 |  |  |                                      |
| 66. | Прием мяча подошвой с поворотами   | 1 |  |  |                                      |
| 67. | Прием мяча подошвой с поворотами   | 1 |  |  |                                      |
| 68. | Прием мяча подошвой с поворотами   | 1 |  |  |                                      |
| 69. | Взаимодействие двух игроков  | 1 |  |  |                                      |
| 70. | Взаимодействие двух игроков  | 1 |  |  |                                      |
| 71. | Взаимодействие двух игроков  | 1 |  |  |                                      |
| 72. | Развитие выносливости  | 1 |  |  | свисток, фишки, мини-футбольные мячи |

## 2.2 Методические материалы.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий спортом в формировании личности.

Организационные основы занятий спортивной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

На занятиях спортивного объединения используются разнообразные методы организации образовательной деятельности:

- Словесный (беседа, рассказ упражнений);
- Наглядный (показ правильности упражнений)
- Практический (самостоятельная работа детей).
- Репродуктивный метод (пояснение)

### **2.3 Формы организации учебного занятия.**

В ходе реализации программы предполагается использование различных форм и методов обучения: индивидуальной, парной, групповой работы .

### **Алгоритм учебного занятия.**

I этап – организация;

II этап – теоретическая часть;

III этап – практическая часть;

IV этап – окончание занятия.

### **2.4 Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. «Комплексная программа по физической культуре 1-11классы» под редакцией В.И.Ляха Министерство образования и науки РФ,2017г.

2. Учебник для 8 – 9 классов Физическая культура под общей редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение , 2017.

3. Учебник для 5-7 классов Физическая культура под редакцией Е. Н. Литвинова – М.: Просвещение , 2018.