

Управление образованием  
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.С.Пушкина  
города Белореченска

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ 2  
от «31» августа 2020 года  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ 2  
Т.В. Ломовцева  
Приказ от 31.08.2020 года №226-О



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«Мини-футбол»

Уровень программы: базового уровня  
Срок реализации программы: 1-й год – 81 час  
Возраст учащихся: 14-17 лет  
Форма обучения: очная, возможна дистанционная  
Тип программы: модифицированная  
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный  
Основа реализации программы: бюджетная  
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 22905

Составитель (автор) программы:  
Новоселова М.А., педагог  
дополнительного образования

г. Белореченск  
2020 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа базового уровня по виду спорта «Мини-футбол» составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2016 год.

Программа по футболу имеет *физкультурно-спортивную* направленность, соответствует *углубленному* уровню обучения. Предназначена для общеобразовательных организаций и иных организаций, в том числе частных предпринимателей, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная составляющая программы направлена на формирование и развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в частности, занятий футболом. **Характеристика вида деятельности:** футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Точной даты возникновения футбола неизвестно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

### Актуальность программы.

Программа 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, закаляющих 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. Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в

том числе и через систему дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности. Секция «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной.

**Цель программы:** - выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, их профессиональная ориентация, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола.

**Задачи:**

*обучающие:*

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, футбола в частности;
- расширение кругозора обучающихся, глубокое изучение истории развития футбола в мире, в России и регионе;
- формирование знаний по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить техническим элементам и правилам игры в футбол;
- обучить игровым тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований по футболу в стране, в мире;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические качества;
- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- способствовать укреплению здоровья средствами футбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;
- формировать культуру болельщика, фаната футбола;

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Обучающиеся, для которых программа актуальна:**

Программа рассчитана на всех интересующихся футболом мальчиков и юношей в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Содержание программы предполагает наличие базовых знаний и умений у обучающихся в части футбола.

В этой связи в группы углубленного обучения зачисляются желающие сдавшие контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке на уровень не ниже среднего. Контрольно-тестовые упражнения для зачисления желающих обучаться по программе, представлены в программе раздел – «Формы аттестации и оценочные материалы»

Зачисление осуществляется по личному желанию ребенка (по достижению 14- летнего возраста) и/или заявлению его законного представителя.

Для допуска к тестированию необходимо наличие справки от педиатра с отметкой допуска к занятиям футболом.

#### **Формы организации и режим реализации программы.**

*Форма обучения* – очная (возможна дистанционная);

*форма организации* – деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

*по типу занятия:* комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

*Форма проведения занятия (вид):* учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

*Основными формами обучения являются:* групповые и индивидуальные(в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

#### **Режим занятий.**

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания, но не реже одного, двух раз в год.

Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. VIII и требованиями данной программы.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

**Срок обучения** по программе -1 год.

#### **Ожидаемы (планируемые) результаты:**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;

-сформируется культура поведения фаната - болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

#### **По окончании освоения программы обучающиеся будут:**

*знать:*

- об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;
- знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
- о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;
- базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- правила соревнований по футболу;
- о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;
- о видах соревнований, проводимых для детей и юношества в нашей стране;
- о современном состоянии футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;

*уметь:*

- организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
- организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- играть в футбол с соблюдением основных правил.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы:**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

*Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе обучения в рамках учебного года периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами,

показанными обучающимися в соревновательной деятельности и контрольно-тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочной деятельностью.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала во время тренировочной деятельности.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

#### **Учебный план.**

### **Организационно-педагогические условия реализации программы методическое обеспечение программы.**

*Основные принципы обучения:*

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов футбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся футболу о техническом приёме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся футболу.

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть:* упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки.

*Основная часть:* упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико-тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть:* упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие решающее задачи физической и технической подготовки.

*Подготовительная часть:* общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть:* изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть:* подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу»; упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть:* различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть:* изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть:* медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **Общие требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

- 1.определить цель тестирования;
- 2.обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- 3.выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
- 4.освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
- 5.иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

- 1.режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
- 2.разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
- 3.тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;
- 4.схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
- 5.интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
- 6.тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

*Рекомендации проведения контрольных упражнений.*

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Спортивный зал.
2. Футбольное поле стандартных размеров допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены.
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания.

Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря необходимого для реализации программы. В таблице, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс, группу);  
**К** – полный комплект (на каждого обучающегося группы);

| <b>Наименование объектов и средств материально технического оснащения</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|
| Дидактические карточки                                                    |
| Места проведение занятий                                                  |
| Футбольное поле                                                           |
| Спортивный зал                                                            |
| Учебно-практическое                                                       |
| Стандартные ворота (футбольные)                                           |
| Футбольные ворота 2×3 м                                                   |
| Стойки для обводки                                                        |
| Скакалки                                                                  |
| Мячи футбольные                                                           |
| Комплект фишек                                                            |
| Конусы тренировочные                                                      |
| Планшет магнитный                                                         |

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1.Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / И. В. Аверьянов, - Тюмень, 2008.

- 2.Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
- 3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФизС 1978.
- 4.Возрастная физиология. – Москва 2001 г.: Ю.А. Ермолаев.
- 5.Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
- 6.Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев.Здоровье.1985.
- 7.Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: Г.А.Макарова,С.А.Локтев.
- 8.Новая школа в футбольной тренировке. – Москва «Терра спорт» 2003 г.: Борис Плон.
- 10.Футбол – тренировка. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади.