

# **Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол»**

## **1. Пояснительная записка**

Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **1.1 Направленность программы**

Направленность программы - *физкультурно-спортивная.*

### **1.2. Новизна и актуальность программы.**

В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти 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 и т. д.

Предлагаемая программа направлена на формирование у учащихся интереса к футболу, восполнение недостатка навыков и овладение необходимыми приёмами игры.. 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.

### **1.3. Отличительные особенности программы.**

Основная задача - упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

#### **1.4. Адресат программы**

Программа «Мини-Футбол» разработана для учащихся 2-4 классов и рассчитана на 2 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия) Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

#### **1.5. Объем и срок освоения программы**

Программа курса «Мини-футбол» рассчитана на 74 часа в год. Срок освоения программы – 2 года.

#### **1.6. Методы и формы обучения**

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;
- самообучение.

#### **1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Состав групп – постоянный. Набор обучающихся – свободный. Общее число часов – 74 . Периодичность: 2 часа в неделю.

### **2. Цели и задачи.**

#### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в футбол на достойном уровне.

#### **Задачи:**

##### ***образовательные***

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

##### ***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.

### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

## **3. Содержание программы**

### **3.1 Учебный план**

Содержание	Кол-во часов	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Формы контроля
Техническая подготовка	59	9	50	Тестовый
Тактическая подготовка	59	9	50	Тестовый
Общая и специальная физическая подготовка.	30	2	28	Тестовый
Итого:	148 (2 года)	20	128	

### **3.2 Содержание (учебно-тематическое планирование)**

#### ***Техническая подготовка.***

**.Удары по мячу ногами.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

### **Техника игры вратаря**

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

### **Групповые действия.**

1. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров
2. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.
3. Организовывать и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **3.3 Планируемые результаты.**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать**:

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

#### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### 4.1 Календарно-учебный график

Начало занятий – 01.09.2023, окончание – 30.05.2024. Расписание занятий строится из расчета 1 раз в неделю по 2 часа.

##### 4.2. Календарно-тематическое планирование (2 года)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1-2	Обучение техники приема мяча под подошву.	4		
3-4	Обучении техники приема внутренней частью стопы.	4		
5-6	Обучение техники приема мяча внешней частью стопы.	4		
7-8	Обучении техники приема мяча бедром.	4		
9-10	Обучение техники приема мяча на грудь.	4		
11-12	Обучение техники передачи мяча	4		

	подошвой.			
13-14	Обучение техники передачи мяча носком.	4		
15-16	Обучение техники передачи мяча внутренней частью стопы.	4		
17-18	Обучение техники ведения мяча	4		
19-20	Обучение техники ударов по воротам	4		
21-22	Обучение техники приема мяча	4		
23-24	Обучение учебной игры	4		
25-26	Техники передач мяча	4		
27-30	Квадрат 3 на 1.	8		
31-32	Квадрат 4 на 2	4		
33-34	Учебная игра	4		
35-36	Обучение жонглированию и обманным движениям	4		
37-38	Игра в квадрат 7 на 2	4		
39-46	Тактика игры в защите	16		
47-56	Тактика игры в нападении	20		
57-66	Индивидуальные действия в защите.	20		
67-74	Индивидуальные действия в нападении.	16		
Итого:		148		

### 4.3 Кадровое обеспечение программы

По программе работает учитель с высшим педагогическим образованием, с первой квалификационной категорией и систематически повышающий уровень квалификации.

### 4.4 Материально-техническое оснащение занятий

Тренировки проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Для проведения теоретических занятий используется кабинет ОБЖ, который оснащен мультимедийным оборудованием. Оно позволяет использовать видеофильмы, презентации.

### 4.4 Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещении: спортивный зал МБОУ «СШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов».

Футбольные мячи - 20 шт., скакалки – 20 шт., ворота-2 штуки, фишки – 10 штук., набивные мячи-10 шт.

Учебный кабинет ОБЖ: столов – 15, стульев – 30. Оборудование: ноутбук, проектор, принтер, сканер, интерактивная доска.

### 5 Методическое обеспечение программы

Таблицы «Техника передвижений игрока»

Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».

Таблица соревнований

Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

### 6. Оценочные материалы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований по футболу и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

#### *Тестовый контроль*

#### *1 год обучения*

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики
п/п		
1	Бег 60 м, с	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180



4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка.

<b>№</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	
<b>п/п</b>			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от 7-9 сетки (кол-во удачных попыток из 10)		
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## ***2 год обучения***

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

<b>№</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>
<b>п/п</b>		
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6

3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180
4	6-минутный бег, м	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из 4 - 6 вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	
п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния (кол-во удачных попыток из 10)		
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м 7-9 от ворот (кол-во удачных попыток из 10)		
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)		
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)		
5	Передача назад после подбрасывания 7-9 мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)		
6	Прямой нападающий удар в ворота (кол-во удачных попыток из 10)		
7	Нападающий удар по воротам высотой 6-8 (кол-во удачных попыток из 10)		
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

### Оценка выполнения основных двигательных действий в футболе.

#### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки. От лицевой линии по направлению к воротам перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль поля перемещаются приставными шагами левым боком вперёд, к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии

– приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **Передачи.**

Верхняя передача мяча ногами в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи. Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

### **Подачи.**

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

### **Нападающий удар.**

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

## 7. Список литературы

1. Физическая культура 8-9 класса, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Портных Ю.И.- Спортивные игры и методика преподавания- М. Ф.и С.- 2004г.
3. Павлов И.Б., Баршая В.М.- Гимнастика с методикой преподаванияМ.Ф.и С.2006г.
4. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.;Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215.
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФИС, 1970.С. 215.
6. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г
7. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 8.Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
- 9.Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
- 10.Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255
- 11.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
- 12.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)