

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
пгт Даровской Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Холманских М.В.
«04» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 4 года
Автор-составитель: тренер-преподаватель Глубоковских А.С..

Даровской
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Методы и формы образовательного процесса.
4. Учебно-тематический план
5. Календарный учебный график занятий
6. Комплекс организационно-педагогических условий.
7. Формы аттестации.
8. Контрольные нормативы и требования
9. Ожидаемые результаты работы по программе
10. ЛИТЕРАТУРА

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в мини-футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для обучающихся 10-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на очную форму обучения и включает 144 занятия (теории и практики).

Занятия по мини-футболу проходят в виде групповых занятий. Формы проведения занятий: тренировки, соревнования.

Содержание программы «Мини-футбол» рассчитано на **4 года** обучения.

Учебный план для учебно-тренировочных групп (УТГ)

Разделы подготовки	Годы обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Количество часов в неделю	4	4	4	4
ОФП	40	36	32	28
Техника игры в футбол	50	60	66	62
Теоретическая подготовка	6	4	4	4
Соревнования	4	4	4	4
Тактика игры в футбол	44	40	38	46
Общее количество часов	144	144	144	144

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКУ ДО ДЮСШ пгт Даровской, с футбольными воротами, футбольное поле с футбольными воротами для занятий в летнее время года, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика.

Занятия проводятся **2 раза** в неделю по 2 часа.

Количество часов в год - **144 ч.**

Наполняемость учебной группы 15 человек.

Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

Программа предусматривает возможность подключения к занятиям на втором, третьем и последующих месяцах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной группе в течение всего учебного года.

2.Цели и задачи программы.

Цели программы: – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой юных спортсменов;
- приобретение учащимися соревновательного опыта, навыков игры в мини-футбол;
- воспитание у учащихся ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- подготовка спортивного резерва.

3. Методы и формы образовательного процесса.

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно-тренировочные занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания.

Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в мини-футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении игре в мини-футбол представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Удары по воротам.
3. Обводка игрока, финты.
4. Нападающий удар, пас.
5. Групповой отбор.
6. Разновидность паса.
7. Специальные элементы и обманные действия.

4. Учебно-тематический план

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Кол-во часов
1	История развития футбола Общие основы футбола	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3	Техническая подготовка футболистов	1
4	Физическая подготовка	1
5	Методика тренировки футболистов	1

Изучение техники игры в футбол

Техника нападения:

Перемещения	3 ч
7 стойки	3 ч
8 ведение	13ч
9 передачи	10ч
10 Удар по воротам	10 ч

Техника защиты:

11 перемещения	3 ч
12 контратака	6 ч
13 Перехват мяча	6 ч

Изучение тактики игры в футбол:

Тактика нападения:

14	индивидуальные действия	3 ч
15	групповые действия	3 ч
16	командные действия	3 ч

Тактика защиты:

17	индивидуальные действия	16 ч
18	групповые действия	16 ч
19	командные действия	17 ч
20	Игра по правилам с заданием	10 ч
21	Тренировочная игра	17 ч

Итого: 144 ч.

5. Календарный учебный график занятий

Календарный учебный график (Таблица 1.) определяет количество учебных дней, включая продолжительность каникул, дату начала и окончания учебных периодов. Календарный учебный график составляется индивидуально для каждой группы. Всего на выполнение программы 1 года обучения отводится 144 часов, где на теорию приходится 25 часов, на практику 119 часов.

Таблица 1.

№ п/п	Месяц число	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1	сентябрь	лекция	2	Ознакомление новичков с мини-футболом как видом спорта.	Спортзал	Контрольные вопросы
2	сентябрь	лекция	2	Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, режим. Т. Б.	Спортзал	Контрольные вопросы
3	сентябрь	групповые занятия	2	Контрольные испытания по физической подготовке.	Спортзал	Сдача нормативов
4	сентябрь	групповые занятия	2	ОРУ, учебная игра.ОФП.	Спортзал	Качественное выполнение задания
5	сентябрь	групповые занятия	2	Челночный бег	Спортзал	Качественное выполнение задания
6	сентябрь	групповые занятия	2	Игра Контроль мяча	Спортзал	Качественное выполнение задания
7	Октябрь	групповые занятия	2	Прыжки через барьер	Спортзал	Качественное выполнение задания
8		групповые занятия	2	Бег с изменением направления	Спортзал	Качественное выполнение задания
9	октябрь	групповые занятия	2	Челночный бег, прыжки через барьер	Спортзал	Качественное выполнение задания

10	октябрь	групповые занятия	2	Рывки по диагонали «контроль мяча»	Спортзал	Качественное выполнение задания
11	октябрь	групповые занятия	2	Ченочный бег, удары по воротам	Спортзал	Сдача нормативов
12	октябрь	групповые занятия	2	Отработка техники передвижения и владения мячом	Спортзал	Качественное выполнение задания
13	октябрь	групповые занятия	2	Бег спиной вперёд, повороты, удары по мячу	Спортзал	Качественное выполнение задания
14	октябрь	групповые занятия	2	Чеканка мяча. Учебная игра	Спортзал	Качественное выполнение задания
15	октябрь	групповые занятия	2	Подтягивание, приседание, пресс. Подвижные игры	Спортзал	Качественное выполнение задания
16	октябрь	групповые занятия	2	Длительный бег	Спортзал	Качественное выполнение задания
17	ноябрь	групповые занятия	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Спортзал	Сдача нормативов
17	ноябрь	групповые занятия	2	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра (защиты от них),	Спортзал	Качественное выполнение задания
18	ноябрь	групповые занятия	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Спортзал	Качественное выполнение задания
19		групповые занятия	2	Ведение мяча по кругу. Учебная игра	Спортзал	Качественное выполнение задания
20		групповые занятия	2	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвы	Спортзал	Качественное выполнение задания
21		групповые занятия	2	Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры	Спортзал	Качественное выполнение задания
22		групповые занятия	2	Удары по неподвижному мячу	Спортзал	
23		групповые занятия	2	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов	Спортзал	Сдача нормативов
24		групповые занятия	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Спортзал	Качественное выполнение задания
25		групповые занятия	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Спортзал	Качественное выполнение задания
26	декабрь	групповые занятия	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Спортзал	Качественное выполнение задания
27		групповые занятия	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортзал	Качественное выполнение задания

28		групповые занятия	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Спортзал	Качественное выполнение задания
29		групповые занятия	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спортзал	Сдача нормативов
30		групповые занятия	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортзал	Качественное выполнение задания
31		групповые занятия	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортзал	Качественное выполнение задания
32		групповые занятия	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Спортзал	Качественное выполнение задания
33		групповые занятия	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спортзал	Качественное выполнение задания
34		групповые занятия	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Спортзал	Качественное выполнение задания
35		групповые занятия	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Спорт зал	Спортзал	Сдача нормативов
36	январь	групповые занятия	2	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортзал	Качественное выполнение задания
37		групповые занятия	2	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Спортзал	Качественное выполнение задания
38		групповые занятия	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Спортзал	Качественное выполнение задания
39		групповые занятия	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортзал	Качественное выполнение задания
40		групповые занятия	2	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Спортзал	Качественное выполнение задания
41		групповые занятия	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Спортзал	Сдача нормативов
42		групповые занятия	2	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Спортзал	Качественное выполнение задания
43		групповые занятия	2	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Спортзал	Качественное выполнение задания
44		групповые	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью.	Спортзал	Качественное выполнение задания

		занятия		Двусторонняя учебная игра.		
45		групповые занятия	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Спортзал	Качественное выполнение задания
46	февраль	групповые занятия	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Спортзал	Качественное выполнение задания
47		групповые занятия	2	Товарищеская игра	Спортзал	Сдача нормативов
48		групповые занятия	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Спортзал	Качественное выполнение задания
49		групповые занятия	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спортзал	Качественное выполнение задания
50		групповые занятия	2	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спортзал	Качественное выполнение задания
51		групповые занятия	2	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Спортзал	Качественное выполнение задания
52		групповые занятия	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Спортзал	Качественное выполнение задания
53	март	групповые занятия	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Спортзал	Сдача нормативов
54		групповые занятия	2	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Спортзал	Качественное выполнение задания
55		групповые занятия	2	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Спортзал	Качественное выполнение задания
56		групповые занятия	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Спортзал	Качественное выполнение задания
57		групповые занятия	2	Игра на опережение, старты из различных положений.	Спортзал	Качественное выполнение задания
58	апрель	групповые занятия	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Спортзал	Качественное выполнение задания
59		групповые занятия	2	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Спортзал	Сдача нормативов
60		групповые занятия	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спортзал	Качественное выполнение задания
61		групповые занятия	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Спортзал	Качественное выполнение задания
62		групповые занятия	2	Прием мяча различными частями тела.	Спортзал	Качественное выполнение задания
63		групповые занятия	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	стадион	Качественное выполнение задания

64		групповые занятия	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	стадион	Качественное выполнение задания
65		групповые занятия	2	Сдача нормативов Двусторонняя учебная игра.	стадион	Сдача нормативов
66	май	групповые занятия	5	Сдача нормативов Двусторонняя учебная игра.	стадион	Качественное выполнение задания
67		групповые занятия	3	Двусторонняя учебная игра.	стадион	
68		групповые занятия	2	Двусторонняя учебная игра.	стадион	
69		групповые занятия	2	Двусторонняя учебная игра.	стадион	

6. Условия реализации программы.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 организован режим работы спортивного зала

Для обеспечения учебного процесса имеется дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии, а также:

1. Футбольное поле
2. Спортзал
3. Стойки для обводки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы
8. Мячи футбольные
9. Отбивные сетки
10. Сетки для мячей
11. Тренировочная форма
12. Ворота

7. Формы аттестации.

В начале (сентябрь) учебного года проводится зачет по контрольным нормативам и требованиям по физической подготовке (таблица 2), в середине учебного года – контрольные нормативы по технической подготовке (таблица 3), и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. В середине и в конце учебного года проводятся выездные товарищеские командные матчи и соревнования с группами.

8. Контрольные нормативы и требования

Таблица 2. Физическая подготовка

ВОЗРАСТ	Бег 30 м	Бег 300 м	Челноч. бег 3*10	6-минут. бег, м	Прыжок в высоту с места, см	Прыжок в длину с места, см	Метание набивного мяча 1 кг	Подтягивание из виса на перекладине, раз	Отжимания из упора на полу, раз
13	5,4	66,0	8,5	1200	53	190	7,2	5	4
14	5,2	64,0	8,3	1200	57	194	7,6	6	6
15	4,9	62,0	8,0	1300	60	197	8,0	7	8

Таблица

3.

Техническая

подготовка

возраст	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	Жонглирование мяча головой, раз	Бег, 30 м с ведением мяча, с	Ведение мяча по «восьмерке», с	Ведение мяча по «восьмерке», с	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий (для вратарей)	Удар ногой с полукруга в цель, число попаданий
13	20	18	6,0	+	+	3	3	3
14	26	22	5,8	+	+	3	4	4
15	30	24	5,5	+	+	4	3	4

9. Ожидаемые результаты работы по программе

Программа способствует развитию и популяризации мини-футбола в районе, повышению уровня спортивного мастерства.

В результате работы, по программе занимающиеся получают необходимый минимум для физического самосовершенствования, знания и умения игры в мини-футбол, навыки простейшего судейства, научатся играть в команде.

Очень важным моментом является воспитание у подростков дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

10.ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.,ФиС, 1978.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
5. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
6. Калинин АЛ. Игра защитников М., ФиС, 1967.
7. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978 . Качанин Л. Тренировка футболистов 1984.
8. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2005. – 288 с
9. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.
10. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
11. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.

Литература для обучающихся:

1. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
2. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.,ФиС, 1978.