

Управление образования администрации Чаа-Хольского кожууна  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
МБОУ СОШ им. Ш.Ч.Сат с. Чаа-Холь

Рассмотрена на педсовете

Протокол № 79 от « 30 » 08 2023 г.

Утверждена приказом директора № \_\_\_  
МБОУ СОШ им. Ш.Ч.Сат с. Чаа-Холь  
от « 1 » 09 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**Мини-футбол»**  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
/базовый уровень, /

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов: 34 ч.

Разработал:  
Токаш-оол Май-оол Анатольевич  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью футбола. Игра содействует активному и массовому вовлечению обучающихся в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа внеурочной деятельности по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма ребенка и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Данная программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа создана для обучающихся 5-9 классов и рассчитана на 1 час в неделю.

**Основными целями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления являются:**

- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;
- воспитание позитивного отношения учащихся к занятиям мини- футболом;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
- воспитание сознательного стремления к игре в футбол во время прогулок;
- формирование чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Задачи организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности:**

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков, умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.

2. Смешанная команда класса примет участие в школьных и городских соревнованиях по мини-футболу.

**Учащиеся должны:**

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;

11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;

12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения обучающимися курса являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**В результате изучения курса учащиеся научатся:**

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в мини-футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

**Получат возможность:**

**узнать**

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

**научиться**

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### 3. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

#### *Теоретическая подготовка*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой.
7. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

#### *Общая физическая подготовка*

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
3. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
5. Лёгкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 2000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки.

#### *Специальная физическая подготовка*

1. Упражнения для развития быстроты
  - Из различных исходных положений совершить рывки на 5, 7, 10, 15, 30 м.Повторная пробежка коротких отрезков; челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
  - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
  - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
  - Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.
  - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м расслабленно и т.д.
2. Упражнения для развития ловкости.
  - Подвижные игры, эстафеты.
  - Из упора присев выполнить кувырок вперед и назад возвращаясь.
  - Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой 5 стоек, расставленных в 2-х метрах друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
  - Игрок бросает мяч вперед-вверх, выполняет прыжок через гимнастическую скамейку, затем бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча на подошву.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
  - Приседание с отягощением (гантелями, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением.
  - Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.
- Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- 4. Упражнения для развития специальной выносливости.
  - Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности.
  - Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
  - Бег змейкой, прыжками, с поворотами направо и налево на 90 градусов.
  - Игровое упражнение 4x4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.
  - Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более 2-х касаний.
  - Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течении 4-5 минут.

#### *Техническая подготовка*

1. Техника передвижения.
  - Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
  - Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
  - Остановка во время бега выпадом и прыжком.
  - Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
2. Удары по мячу ногами: подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой.
  - Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
  - Удары внешней частью подъема.
  - Удары на точность.
  - Удар по мячу с лёта.
  - Удар по опускающемуся мячу через голову.
3. Удары по мячу головой.
  - Удар серединой лба из опорного положения.
  - Удар серединой лба в прыжке.
  - Удар боковой частью головы.
  - Удар головой в броске.
4. Приём (остановка) мяча.
  - Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
  - Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.
  - Приём опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы.
  - Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
  - Приём катящихся мячей подошвой.
  - Приём опускающегося мяча подошвой.
  - Приём опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.
  - Приём летящего мяча грудью.
  - Приём опускающегося мяча грудью.
  - Приём мяча бедром.
  - Приём мяча голенью.
5. Ведение или дриблинг.

- Ведение мяча внешней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча серединой подъема.
- Ведение мяча носком.
- Ведение мяча подошвой.
- 6. Обманные движения - финты.
  - Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъема».
  - Финт «уходом с ложным замахом на удар».
  - Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов».
  - Финт «остановка мяча подошвой».
  - Финт «убиение мяча подошвой».
  - Финт «подрок мяча мимо соперника».
- 7. Отбор мяча.
  - Отбор мяча накладыванием стопы.
  - Отбор мяча выбиванием.
  - Отбор мяча перехватом.
- 8. Техника игры вратаря.
  - Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей.
  - Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.
  - Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке.
  - Ловля высоко летящих на вратаря мячей на месте и в прыжке.
  - Ловля полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря вброске.
  - Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате.
  - Отбивание мяча махом, ладонью, кулаком.
  - Вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, одной рукой снизу, ногой с рук.

#### ***Тактическая подготовка***

- «Открывание»,
- «Отвлечение соперников»,
- Быстрое нападение,
- Позиционное нападение.

***Учебные и тренировочные игры:*** совершенствование индивидуальных и групповых действий в игре.

#### ***Инструкторская и судейская практика***

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

#### 4. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Ча сы	Дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1	6.10	6.10
2	Обучение передаче мяча.	1	13.10	13.10
3	Обучение передаче мяча.	1	20.10	20.10
4	Обучение остановке мяча.	1	27.10	27.10
5	Обучение остановке мяча.	1	10.11	10.11
6	Обучение передаче мяча.	1	17.11	17.11
7	Совершенствование навыков остановке мяча.	1	24.11	24.11
8	Совершенствование навыков передаче мяча.	1	1.12	01.12
9	Обучение остановки мяча бедром.	1	8.12	08.12
10	Обучение ударам мяча.	1	15.12	15.12
11	Совершенствование навыков удара мяча.	1	22.12	22.12
12	Обучение удару мяча слета.	1	29.12	29.12
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	12.01	12.01
14	Обучение остановке мяча после отскока.	1	19.01	19.01
15	Обучение удару мяча головой.	1	26.01	26.01
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.	1	2.02	02.02
17	Обучение отбору мяча у соперника.	1	9.02	09.02
18	Обучение отбору мяча у соперника.	1	16.02	
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	2.03	
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	9.03	
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	16.03	
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1	23.03	
23	Совершенствование исполнения технических элементов.	1	6.04	
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1	13.04	
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1	20.04	
26	Финт ударом	1	27.04	
27	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	4.05	
28	Тактические действия в нападении	1	11.05	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	18.05	
30	Учебная игра.	1	25.05	
31	Учебная игра.	1	26.05	
32	Учебная игра.	1	27.05	
33	Первенство школы по мини футболу.	1	29.05	
34	Участие в городских соревнованиях по футболу.		30.05	

