

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №31

г. Йошкар-Олы»

Протокол № 1

от 20 08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ «СОШ №31 г. Йошкар-Олы»

Николаев Е.П.

Приказ № 242

от 25 09 2023 г.



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

ID программы: 4810

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 66

Разработчик программы: Юртикова Д.Ю., учитель физической культуры  
ФИО, должность

Йошкар-Ола  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» - физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующей личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактику криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни. Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Актуальность** программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Новизной** данной программы является использование новейших техник.

**Отличительной особенностью** программы является то, что каждому воспитаннику с его непосредственным участием подбирается индивидуальная система тренировок, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Адресат программы:** возраст обучающихся 7-11 лет. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки.

**Срок освоения** программы: 1 год. Объем программы 66 часов в год.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** углубленный.

**Особенности организации образовательного процесса.** Теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций в начале или в процессе практического занятия; практические занятия – в виде тренировок. Форма организации занятий групповые с индивидуальным подходом.

**Режим занятий:** Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – организация спортивно-массового досуга детей и подростков, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **1.3. Объем программы.**

Общее количество учебных часов – 66.

## **1.4. Содержание программы**

### *1. Теоретические знания*

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

## **2. Практические занятия**

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сотрону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений,

или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с

места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Основы техники и тактики.**

*Техника передвижений.* Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя

ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

### **Тактика игры в мини – футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударе, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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 партнеру.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

### **1.5. Планируемые результаты**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по мини - футболу выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);
  - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	2		Опрос
2	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	2		Опрос
3	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	2		Опрос
4	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	2	2		Опрос
5	Упражнения для развития выносливости				Наблюдение
5.1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	12		12	Наблюдение
5.2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц шеи и туловища. Ведение мяча.	12		12	Наблюдение
5.3	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	10		10	Наблюдение
5.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	12		12	Наблюдение
5.5	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	9		8	Наблюдение
5	Тестирование	2		2	Сдача нормативов
6	Участие в соревнованиях	2		2	Результат соревнований
Итого объем программы		66	8	58	

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Опрос
2	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Опрос
3	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Опрос
4	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	опрос
5	Октябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
6	Октябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
7	Октябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
8	Октябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
9	Ноябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
10	Ноябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
11	Ноябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение

12	Ноябрь	Практическое занятие	2	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
13	Ноябрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
14	Декабрь	Практическое занятие	2	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
15	Декабрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
16	Декабрь	Практическое занятие	2	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
17	Декабрь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
18	Январь	Практическое занятие	2	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
19	Январь	Практическое занятие	2	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
20	Январь	Практическое занятие	2	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
21	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
22	Февраль	Практическое занятие	2	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
23	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
24	Февраль	Практическое занятие	2	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
25	Март	Практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
26	Март	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение

27	Март	Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
28	Март	Практическое занятие	2	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
29	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
30	Апрель	Практическое занятие	2	Контрольная игра.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
31	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
32	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Наблюдение
33	Май	Практическое занятие	2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»	Сдача нормативов

#### 2.4. Условия реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение программы.

- Спортивный зал - 9x18м.
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка — 3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт    Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Льжи – 34 пара
- Эспандер для имитации – 5 шт

Кадровое обеспечение:

Ф.И.О педагога	Место работы, должность	Образования
Юртикова Динара Юнусовна	МБОУ «СОШ №31 г. Йошкар-Олы», учитель физкультуры	Высшее

## 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для оценки результативности учебных занятий применяются входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических работ. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года.

Цель – определить исходный уровень знаний и умений обучающихся.

Текущий контроль происходит после изучения основных тем по программе (прикидки в соревновательных движениях). В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических, самостоятельных работ. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года, в конце декабря месяца (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП).

Во время реализации программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения. Формы оценки: (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП), участие в соревнованиях.

## 2.6. Оценочные материалы.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение практического раздела программы;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

## 2.7. Методические материалы.

### Методы и приемы.

При обучении используются основные методы и приемы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- *Вербальные методы*, используется при беседе, рассказе, при анализе материала соревнований.
- *Наглядные* используется при показе фотографий, видеоматериалов, упражнений.
- *Практические* включают тренировки, выполнение упражнений, тестовых заданий, соревнования.
- *Репродуктивные* включают повторение, подражание.
- *Поисковые* направлены на формирование умения составлять индивидуально-ориентированных вариантов системы упражнений по АГ.

*Формы проведения занятий.*

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игровые упражнения;
- соревнование;
- эстафета;
- конкурс.

## 2.8. Список литературы

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
5. Устав МБОУ «СОШ № 31 г.Йошкар-Олы»
  - 2008 год;
  - «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
  - Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
  - Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
  - Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
  - Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
  - Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
  - Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
  - Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
  - Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год