

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО-Югры  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
МБОУ СОШ № 45**

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по ВВВР

  
А.Н. Дикая  
16.09.2024

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор

Н.А.Шинкаренко

Приказ № Ш45-13-951/4 от 16.09.2024



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Мин-футбол»**

(платные образовательные услуги, не относящиеся  
к основным видам деятельности)

Количество часов в неделю: 3

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Педагог, реализующий программу: Бушель Олег Юрьевич

Срок реализации программы: с 16.09.2024 по 25.05.2025

г. Сургут

## Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Задачи:** Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

### Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в школьных соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## Тематическое планирование мини-футбол.

№ п/п	Тема занятия	дата		Содержание материала
		по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности (вводный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.			Организационный момент. История футбола.
2	Инструктаж по технике безопасности (первичный инструктаж) для учащихся дополнительного образования мини-футбол.			Основные правила мини-футбола.
3	Передвижение.			Техника передвижения игрока.
4	Удары			Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы)
5	Удары			Удар внутренней стороной стопы, упр. в парах.
6				
7				
8	Удары			Удар внутренней стороной стопы, упр. с ведением мяча.
9				
10				
11	Остановка			Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
12				
13	Ведение			Ведение мяча. Ведение мяча с разным темпом, эстафета с фишками и тд.
14				
15				
16	Удар			Удар носком.

17	Удар			Техника удара носком
18				Упражнения для обучения удара носком.
19	Удар			
20				
21	Игра			Игра 2x2
22	О.Ф.П.			Физическая подготовка, упр. на развитие силы рук и пресса.
23	Тактика			Разновидности квадратов. Обучение игры в квадрат (передачи в кругу)
24	Удар			Дальние удары на точность с остановкой подошвой с прокатом.
25	Удар			Удар головой с места (в парах)
26	Остановка			Остановка катящегося мяча подошвой, и остановка мяча подошвой с последующим уходом в сторону.
27				
28				
29	Удар			Удар серединой лба на месте у стены.
30	Удар			Удар боковой частью лба
31	Удар			Удар по мячу серединой лба, и удар мяча серединой лба в прыжке.
32				
33				
34	Техника			Упр. на координацию (обучение жонглированию головой)
35				
36				
37	Техника			Упр. на технику (жонглирование ногой)
38	Игра			Игра 2x2
39	Ведение			Совершенствование техники ведения мяча
40				

<b>41</b>	Тактика			Разновидности квадратов. Обучение игры в квадрат (передачи в кругу)
<b>42</b>	Игра			Игра 3х3+гандбол
<b>43</b>	Тактика			Бег с изменением направления, «квадрат», футбол-гандбол мяч в руках 2х2
<b>44</b>	О.Ф.П.			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в Вышибало.
<b>45</b>				
<b>46</b>	Инструктаж по технике безопасности (повторный инструктаж). Игра.			Игра 2х2
<b>47</b>	Техника			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
<b>48</b>	Удар			Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
<b>49</b>				
<b>50</b>	Удар			Удар по летящему мячу средней частью подъема
<b>51</b>				
<b>52</b>	Техника			Вбрасывание мяча из-за боковой линии
<b>53</b>	Ведение			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
<b>54</b>				
<b>55</b>	Финты			Обманные движения (финты)
<b>56</b>				
<b>57</b>	Техника			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. 2х2 мяч в руках.
<b>58</b>				
<b>59</b>	Техника			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
<b>60</b>				

<b>61</b>	Удар			Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема
<b>62</b>				
<b>63</b>	Удар			Резаные удары
<b>64</b>	Техника			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом
<b>65</b>				
<b>66</b>	Остановка			Остановка мяча грудью, остановка мяча грудью в движении.
<b>67</b>	Игра			Двусторонняя учебная игра. 3х3 + передача мяча руками гандбол
<b>68</b>				
<b>69</b>				

<b>70</b>	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
<b>71</b>				
<b>72</b>	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
<b>73</b>				
<b>74</b>	Учебная игра			Товарищеская игра
<b>75</b>				
<b>76</b>				
<b>77</b>	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
<b>78</b>				
<b>79</b>	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
<b>80</b>	Развитие скоростных и скоростно-			

<b>81</b>	силовых способностей			Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.
<b>82</b>	Финт			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
<b>83</b>				Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
<b>84</b>	О.Ф.П.			
<b>85</b>	Финт			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
<b>86</b>	Тактика			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
<b>87</b>				
<b>88</b>				
<b>89</b>	Тактика			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
<b>90</b>				
<b>91</b>				
<b>92</b>	Тактика			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. ..
<b>93</b>				
<b>94</b>				
<b>95</b>	Игра			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
<b>96</b>	Игра			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
<b>97</b>	Игра			Прием мяча различными частями тела.