

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Управление образования и науки Липецкой области в Департамент
образования администрации г. Липецка**

МБОУ СОШ №24 г. Липецка

РАССМОТРЕНО

Зав. кафедрой
естественно-научных и
здоровьеформирующих
дисциплин

Кофанова М.Н.
[Номер приказа] от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ
№ 24 им. М.Б.
Раковского

Стрельников А.Б.
[Номер приказа] от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 24 им. М.Б.
Раковского

Стрельников А.Б.
[Номер приказа] от «02»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дополнительной общеразвивающей программе ШСК «Спарта»
«Мини-футбол»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения: второй
Возрастная категория детей: 7-14 лет

Составитель программы:
Абрамов Геннадий Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Липецк 2024г.

Рабочая программа

Цель: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств.

Планируемые результаты. По окончании освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны:

- улучшить физические кондиции;
- улучшить уровень развития физических качеств;
- освоить основные приёмы и навыки игры в футбол;
- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;
- уметь оценивать свои достижения;
-

• Развитие мини-футбола в России (2 часа)

Теория: 2 часа

2. Врачебный контроль (2 часа)

Теория: 2 часа

- самоконтроль, дневник самоконтроля;
- профилактика травм в мини-футболе.

3.Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу (2 часа)

Теория: 2 часа

- изучение правил игры и пояснения к ним;
- изучение положения о соревнованиях;

4.Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)

Практика: 40 часов

- упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей;
- упражнения с набивным мячом;
- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;

- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- специальные упражнения для развития быстроты;
- специальные упражнения для развития ловкости.

5. Техника игры в мини-футбол (46 часов)

Теория: 2 часов

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика: 44 часов

- удары по мячу головой
- удары по мячу ногой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча, перехват мяча;
- вбрасывание мяча;
- техника игры вратаря.

6. Тактика игры в мини-футбол (38 часов)

Теория: 2 часов

- понятие о тактической системе и стиле игры, тактические расстановки на поле;
- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов;

Практика: 36 часа

- выполнение заданий по зрительному сигналу;
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча;
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом;
- тактика нападения. Групповые действия;
- тактика защиты. Индивидуальные действия;
- тактика защиты. Групповые действия;
- тактика защиты вратаря;
- учебные игры.

7. Промежуточная аттестация (2 часа)

Теория: 1 час

- тестирование

Практика: 1 час

- контрольные испытания

8. Соревнования по мини-футболу (12 часов)

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения.

Календарно–тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		146	11	135
•	Развитие мини-футбола. Международные соревнования с участием Российских команд	2	2	
•	Врачебный контроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля. ОФП. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей	2	1	1
•	Врачебный контроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля. ОФП. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей	2	1	1
•	Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу. ОФП-упражнения с набивным мячом	2	1	1
•	Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу. Обязанности судей. ОФП-упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей обязанности судей	2	1	1
•	Соревнования согласно плану физкультурно-	2		2

	массовых мероприятий учреждения			
•	Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения	2		2
•	Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения	2		2
•	Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.	2	2	
•	Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения.	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах	2		2

•	Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Спортивные игры	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	2		2

•	Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в висах и упорах			
•	Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	2		2
•	Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в висах и упорах	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	2		2

•	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в висах и упорах	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. удары по мячу головой. анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.	2		2
•	Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактические расстановки на поле, просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	2		2
•	Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	2		2

•	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2		2
•	Промежуточная аттестация	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты)	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	2	1	1
•	Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты)	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты)	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2		2
•	Тактика игры в мини-футбол. Просмотр матчей и	2		2

	обсуждение тактических приёмов. Тактика игры в нападении, защите			
•	Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты)	2	2	
•	Общая и специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты)	2		2
•	Общая и специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты	2		2
•	Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча	2		2

•	Общая и специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча	2		2
•	Тактика игры в мини-футбол. Тактика защиты вратаря	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча	2		2
•	Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	2		2
•	Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча	2		2

Оценочные материалы

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Как называется мини-футбольная федерация России?	1. АМФР 2. РФС 3. МФФР	1
2	Сколько замен можно делать в	1. 3 2. 5	3

	мини-футболе за матч?	3. Неограниченное кол-во	
3	Размеры мини-футбольных ворот?	1. 5x2 2. 3x2 3. 7,45x2,41	2
4	Обувь для игры в мини-футбол?	1. Бутсы 2. Сороконожки 3. Футзалки	3
5	Футболист, принимающий мяч на острие атаки в расстановке «ромб»	1. Столб 2. Стоппер 3. Вингер	1
6	Сколько секунд дается на ввод мяча из аута в мини-футболе?	1. 5 2. 4 3. 3	2
7	На сколько метров отодвигается стенка в мини-футболе при пробитии штрафного?	1. 5 2. 6 3. 9	1
8	С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе?	1. 9 метров 2. 10 метров 3. 6 метров	3
9	Какой по счету фол наказывается пробитием «дабл-пенальти»?	1. 5-й 2. 6-й 3. 3-й	2
10	Самый титулованный	1. Дина 2. ВИЗ-Синара	1

	российский мини-футбольный клуб?	3. Спартак	
--	----------------------------------	------------	--

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
•	Прыжки в длину с места, см	160
•	Тройной прыжок с места, см	450
•	Бег на 30 метров, сек	5,2
•	Бег на 300 м, сек	60
•	Накат справа по диагонали, ударов	15
•	Подрезка справа и слева, ударов	10
•	Подачи и их прием, ударов	6
•	Жонглирование мячом, раз	10
•	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
•	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Оценочные материалы итоговой аттестации

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Страна – родоначальница футбола?	1. Бразилия 2. Испания 3. Англия	3
2.	Самый известный российский игрок в мини-футбол?	1. Еременко 2. Верижников 3. Аршавин	1
3.	Сколько полевых играют в мини-футбол?	1. 4 2. 2 3. 6	1
4.	Сколько длится тайм в мини-футболе?	1. 30 минут 2. 20 минут 3. 10 минут	2

5.	Обувь для игры в мини-футбол?	1. Бутсы 2. Сороконожки 3. Футзалки	3
6.	Какая бывает расстановка в мини-футболе?	1. Овал 2. Ромб 3. Трапеция	2
7.	Размеры мини-футбольных ворот?	1. 5х2 2. 3х2 3. 7,45х2,41	2
8.	Сколько судей обслуживают матч в мини-футболе?	1. 2 2. 3 3. 1	1
9.	Размер мини-футбольного мяча?	1. 3 2. 5 3. 4	3
10.	С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе?	1. 9 метров 2. 10 метров 3. 6 метров	3

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
•	Прыжки в длину с места, см	165
•	Тройной прыжок с места, см	470
•	Бег на 30 метров, сек	5,1
•	Бег на 300 м, сек	55
•	Накат справа по диагонали, ударов	15
•	Подрезка справа и слева, ударов	10
•	Поддачи и их прием, ударов	7
•	Жонглирование мячом, раз	15
•	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
•	Удар по мячу на точность, попаданий	8

Методические материалы

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП), и технической подготовке для всех групп.

Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в мини-футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
фишки-стойки для обводки	15	100%
скакалки	6	100%
скамейка гимнастическая	2	100%
мячи футбольные	3	100%
манишки	20	100%

Кадровое обеспечение.

Руководитель объединения – Абрамов Геннадий Николаевич, педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование, стаж педагогической работы – 40 лет, в системе дополнительного образования 30 лет. Отличник народного образования, имеет грамоты департамента по физической культуре и спорта, департамента образования администрации города Липецка, судья региональной категории по хоккею, а также действующий судья первой категории областной федерации футбола г.Липецка и любительской футбольной лиги.

Список литературы для педагога:

- Кук Малькольм. Самый популярный в мире учебник футбола/Малькольм Кук, Джими Шоулдер.–М.: Астрель, 2012.–96 с.
- О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов.–М.:Человек, 2014.–176 с.
- «Мини-футбол». Методическое пособие.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–496 с.
- Звезды липецкого спорта. История развития спорта в Липецкой области.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
- Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
- В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.
- Кочетков А.П. Управление футбольной командой/А.П. Кочетков.–М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.–192 с.
- Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТД,1998.–156 с.

Список литературы для обучающихся:

- Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
- Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).

План работы педагога:

1. Воспитательная работа с учащимися:

- А) Лекция о вреде курения и употребления алкоголя.
- Б) Воспитательная беседа на тему: «На футбольном поле все равны независимо от цвета кожи, вероисповедания и национальности».
- В) Воспитательная беседа на тему: «Играй честно – побеждай по-настоящему».
- Г) Беседа, приуроченная к 9 мая: «Великая Отечественная Война – Великий подвиг советского народа».

2. Методическая работа:

- А) Изучение методик подготовки юных футболистов.
- Б) Изучение опыта проведения спортивных мероприятий для юных футболистов.
- В) Написание конспектов тренировочных занятий и мастер-классов для секции футбола.

3. Работа с родителями:

- А) Родительское собрание по целям и задачам на учебный год.
- Б) Родительское собрание по итогам учебного года.