

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

### **1.1 Область применения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы

Актуальность данной программы заключается в том, что программа позволяет повысить уровень умений в овладении техникой и тактикой мини-футбола. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением упражнений на развитие координации движения, двигательной активности, быстроты реакции и тактическими приемами по данной специализации. Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

### **1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования**

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством мини-футбола;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории и развитию футбола и мини-футбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия.

В результате освоения программы обучающийся должен

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и тактику игры в мини-футбол;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях футболом;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения и развития футбола и мини-футбола и правила организации соревнований.

**личностные результаты:**

- ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
- ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
- ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
- ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
- ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
- ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
- ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
- ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
- ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
- ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
- ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 108 часов,** программа рассчитана на один учебный год.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

### **2.1. Объем программы и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>108</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>4</i>
практические занятия	<i>104</i>
Итоговый контроль:	<i>зачет в форме проведения соревнования</i>

## 2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема 1.1. Техника безопасности. История возникновения мини-футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	1. Краткие исторические сведения о возникновении мини-футбола. Правила игры. 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу	2  2
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		
<b>Тема 2.1. Освоение ударов. Передвижение без мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>
	1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, старты	2
	2. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижений	2
	3. Удары по мячу. Двухсторонняя игра	2
	4. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2
	5. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	2
	6. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	2
	7. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2
8. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь	2	
<b>Тема 2.2. Остановка. Ведение. Обводка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
	1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
	2. Остановка мяча грудью	2
	3. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	2
	4. Ведение мяча с пассивным/активным сопротивлением защитника	2
5. Обводка с помощью обманных движений	2	
<b>Тема 2.3. Отбор мяча. Вбрасывание. Игра вратаря</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>
	1. Выбивание мяча ударом ногой	2
	2. Отбор мяча толчком плеча в плечо, в подкате	2
	3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2
	4. Игра вратаря: ловля катящегося/летающего навстречу мяча	4
	5. Игра вратаря: отбивание мяча кулаком, ловля мяча в падении	4
6. Выполнение комбинация из освоенных элементов техники	6	
<b>Тема 2.4. Тактика игры. Эстафеты. Судейство</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>
	1. Тактика свободного нападения	2
	2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	4
	3. Двухсторонняя учебная игра	6
	4. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники.	6
5. Игры развивающие. Физические действия и способности.	6	

	6. Судейская практика. Судейство игры	6
<b>Раздел 3. Участие в соревнованиях</b>		
<b>Тема 2.5. Участие в соревнованиях</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>
	1. Участие в соревнованиях городского/краевого уровня	26
	2. Проведение соревнования. Зачет	2
<b>Всего:</b>		<b>108</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» требует наличия: спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- футбольные мячи
- ворота
- секундомер
- свисток
- футбольные фишки
- манишки
- контрольные нормативы
- правила игры в футбол

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Симаков, В. И. Футбол. Простые комбинации / В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017
2. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) – М., Издательство «Спорт», 2019
3. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 496 с.
4. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Основы технологии построения циклов спортивной тренировки в мини-футболе (футзале) – М., Издательство «Спорт», 2017
5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Дата обращения 19.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Дата обращения 19.08.2021)
3. Ассоциация мини-футбола России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.amfr.ru/> (Дата обращения 19.08.2021)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
использование техники и тактики игры в мини-футбол	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях мини-футболом	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения футбола и мини-футбола и правила организации соревнований	Практическое занятие
<b>Личностные результаты:</b>	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	наблюдение; наличие лично и профессиональн ого конструктивног о «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу,	наблюдение

малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>