

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Добринская основная общеобразовательная школа  
имени Спиридонова Николая Семеновича»

---

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «Добринская ООШ  
Им. Спиридонова Н.С.»

Протокол №6 от 24.05.2024



УТВЕРЖДАЮ.  
Директор МБОУ «Добринская ООШ  
им. Спиридонова Н.С.»  
Насим М.В.

Приказ №132 от 24.05.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев - 70 часов

Уровень освоения программы: ознакомительный

Разработана  
педагогом дополнительного образования  
МБОУ «Добринская ООШ им. Спиридонова Н.С.»  
Гофманом Александром Валерьевичем

п. Тростники

2024

## 1. Пояснительная записка

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее по тексту программа) разработана на основе Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.» (приказ №164 от 7 августа 2019 года).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ.

**Актуальность программы:**

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта – мини-футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Отличительная особенность программы** по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» носит спортивно-оздоровительный (ознакомительный) уровень. Занятия организуются в очной форме по группам одного возраста с постоянным составом от 8 до 32 человек. Возраст обучающихся 12-15 лет. Программа реализуется с участием обучающихся с особыми возможностями здоровья.

Срок обучения 9 месяцев. Объем учебной нагрузки составляет 70 академических часов: 35 учебных недель по два академических часа в неделю в соответствии с расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и режимом работы МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.» на новый учебный год.

## 1. Цель и задачи программы

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	4	4	-	
2.	Вводное занятие.	4	4	-	

	Инструктаж по технике безопасности.				
3.	Техническая подготовка	12	3	9	
4.	Тактическая подготовка	14	3	11	
5.	Общая физическая подготовка	16	4	12	Сдача контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	12	4	8	Сдача контрольных нормативов
7.	Соревнования	4	-	4	Результативность товарищеских игр и соревнований
8.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория. Знакомство с планом работы. Правила поведения.

Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Соблюдение правил безопасной работы на площадке и в спортивном зале.

Раздел 3 Техническая подготовка.

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 5 Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 6 Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 7 Соревнования

Практика: По календарю «Президентских соревнований»

Раздел 8 Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек.) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м с ведением мяча (сек.) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

### 3. Планируемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### 4. Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.	1.09	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	5.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	8.09	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.	12.09	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.	15.09	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.	19.09	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.	22.09	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.	26.09	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.	29.09	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.	3.10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.	6.10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.	10.10	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы,	1

		ведение мяча по кругу.	
13.	20.10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.	24.10	Товарищеская игра МБОУ СОШ №1 г.Гурьевска – МБОУ «Добринская ООШ»	1
15.	27.10	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.	31.10	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.	3.11	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.	7.11	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.	10.11	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.	14.11	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1
21.	17.11	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.	21.11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.	24.11	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.	28.11	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.	8.12	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.	15.12	Товарищеская игра МБОУ гимназия г.Гурьевска – МБОУ «Добринская ООШ»	1
27.	19.12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.	22.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.	26.12	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.	29.12	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.	12.01	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1

32.	16.01	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.	19.01	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.	23.01	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35.	26.01	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36.	30.01	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
37.	2.02	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.	6.02	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39.	9.02	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
40.	13.02	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
41.	16.02	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.	20.02	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
43.	23.02	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
44.	27.02	Товарищеская игра	1
45.	1.03	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
46.	5.03	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.	8.03	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
48.	12.03	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
49.	15.03	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.	19.03	Тренировочная игра	1
51.	22.03	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1

52.	26.03	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53.	29.03	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54.	2.04	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, «теннисбол».	1
55.	5.04	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.	9.04	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57.	12.04	Тренировочная игра	1
58.	16.04	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
59.	19.04	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60.	23.04	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.	26.04	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.	30.04	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.	3.05	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
64.	7.05	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.	10.05	Товарищеская игра	1
66.	14.05	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.	17.05	Товарищеская игра	1
68.	21.05	Сдача контрольных нормативов.	1
69.	24.05	Сдача контрольных нормативов.	1
70.	28.05	Сдача контрольных нормативов.	1

## 5. Условия реализации программы

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, презентации)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка футбольная, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мини-ворота, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивные залы, спортивная площадка.
- Ресурсы интернета.

## 6. Формы аттестации

Контроль результатов проходит в форме тренировочной игры и товарищеских встреч. На итоговых занятиях осуществляется сдача нормативов:

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,2

Бег 300 м(сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

## 7. Методическое обеспечение

### Формы занятий:

Беседы;

Практические занятия;

Презентация;

Сдача нормативов;

Подвижные игры;

Соревнования;

Товарищеские встречи.

### Техническое оснащение.

Спорт зал

Тренажеры

Мячи

Скакалки

## Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

	на занятиях			
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

### 8. Список литературы

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.