

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА НИЖНИЙ ЛОМОВ»  
(МБОУ «СШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»)

ул. Крылова, д. 6, г. Нижний Ломов, 442151  
телефон 4-70-68, E-mail: nlomov4@list.ru  
ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»  
«30» мая 2023 г.  
Протокол № 6

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»  
Е.В. Родионова  
« 31 » мая 2023г.



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

Возраст учащихся - 13-15 лет

Срок реализации – 1 год

Автор программы-  
Сурков Геннадий Васильевич  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2023г.

**Информационная карта  
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №4 г. Нижний Ломов"
2	Адрес учреждения	441151, Пензенская область, г. Нижний Ломов, ул. Крылова, д. 6 телефон 8(84154)4-70-68 email <a href="mailto:nlomov4@list.ru">nlomov4@list.ru</a>
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	13-15 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1 объединение
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Сурков Геннадий Васильевич, 1960 года рождения, адрес - г. Нижний Ломов, ул. Крылова, д. 8, кв.10, высшая категория, Пензенский государственный педагогический институт им. Белинского. 1983 год
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Авторская
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Футбол
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: развития устойчивой потребности у учащихся к систематическим занятиям футболом; изменения отношения учащихся к своему здоровью, формирование мотивации на здоровый образ жизни.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» **физкультурно-спортивной направленности**, ознакомительного уровня освоения. Программа адресована учащимся в возрасте от 13 до 15 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется в МБОУ "СШ №4 г. Нижний Ломов" и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа разработана с учетом действующих **нормативно-правовых актов** в области образования РФ и нормативными актами учреждения:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава и Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»
- Положения о промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы.

## Актуальность программы

*Программа актуальна для общества.* Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

*Программа актуальна для подростка.* С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества

(выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством мини-футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Широкому распространению мини-футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, футбольные ворота, мяч.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в привлечении учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни, самовыражению и саморазвитию учащихся способствует содержание программы, которое включает в себя историю возникновения мини-футбола, знакомство с достижениями Советских и Российских футболистов, изучение различных технических и тактических приемов мини-футбола, реализация своих способностей в различных соревнованиях.

В процессе изучения правил игры в мини-футбол и судейства соревнований

### **Отличительные особенности**

Естественность движений. В основе мини-футбола лежат естественные движения - бег, прыжки, передачи, удары по мячу.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Данная программа ориентирована на получение одновременно и фундаментальных знаний в области спорта и мини-футбола и на формирование практического навыка применения этих знаний в процессе выполнения тренировочных занятиях и вовремя соревнований.

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Новизна программы.** Мини-футбол органично развивающийся, сравнительно молодой вид спорта. Он соединяет в себе преимущества наиболее популярного во всём мире вида спорта футбола и не требовательность к спортивным сооружениям для его повседневного внедрения.

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры мини-футбол.

**Основными задачами** программы являются:

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

### **Адресат программы**

Группы комплектуются из числа желающих в возрасте от 13 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

*Возрастной диапазон 13-14 лет.*

Учащиеся этого возраста характеризуются стремлением к самоутверждению и участию в деятельности наравне с взрослыми. В этом периоде подростки начинают критически относиться ко многим, оценки их становятся более устойчивыми и независимыми, круг интересов расширяется.

*Возрастной диапазон 14-15 лет.*

Период завершения физического развития человека. Повышается работоспособность, улучшается самочувствие, учащиеся более энергичны. Общие умственные способности человека, как правило, уже сформированы, и такого быстрого роста их, как в детстве уже не наблюдается, однако они продолжают совершенствоваться. Подростковый кризис постепенно отступает, меньше поведенческих проблем. Повышается регуляция поведения, внутренний контроль, появляется умение скрывать свои мысли и чувства. Юноши и девушки становятся самокритичны и чувствительны к критике. Но небольшой жизненный опыт часто приводит их к ошибкам, прямолинейности, нетерпимости. Старшие подростки могут противостоять мнению коллектива, если оно не соответствует их взглядам и требованиям. В том случае, если чувство взрослости не находит понимание у окружающих, могут произойти острые конфликты, нарушения дисциплины. Эти проступки подростков побуждаются мотивами самоутверждения.

Всё это можно рассматривать как предпосылки для успешного включения в игровую соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), недельная нагрузка составляет 2 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю. В год - 72 часа. Наполняемость группы – 20 человек.

**Форма обучения** – очная, очно-заочная, заочная

**Срок реализации программы 1 год**

Всего часов по программе - 72

## **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

## **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 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения данного курса учащийся

**должен знать:**

- информацию об особенностях зарождения, этапах развития истории мини-футбола;

- играть в мини-футбол, применяя технические приемы и тактические взаимодействия;
- контролировать свое самочувствие на занятиях мини-футболом;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-футболом;
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**должен уметь:**

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре и в коллективе;
- понимать цель выполняемых действий;
- демонстрировать жесты судьи в мини-футболе.

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в мини - футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес учащихся к спорту, в частности, к мини - футболу.

**Формы контроля и оценочные материалы**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- **входящий контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня умений учащихся на начало обучения по программе (*приложение*);
- **текущий контроль** в виде:

- ✓ педагогического наблюдения за качеством овладения учащимися приемами и навыками работы с мячом;
- ✓ опрос учащихся по пройденному материалу (зачет), анализ каждого занятия самими учащимися;
- ✓ тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок;
- ✓ тестирование (зачет) по теоретическому материалу;
- ✓ контроль соблюдения техники безопасности;
- ✓ привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- ✓ контрольные игры с заданиями и отдельных упражнений с заданиями;
- ✓ контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- ✓ результаты соревнований.

#### Учебно - тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство учающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	презентации, зачет
3.	Техническая подготовка	16	2	14	сдача нормативов, презентации
4.	Тактическая подготовка	8	2	6	тесты, презентации
5.	Специальная физическая подготовка	14	1	13	сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	мониторинг
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	сдача нормативов
8	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	тесты, презентации, зачет
9.	Соревнования	8	-	8	участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	сдача нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	



## Содержание программы (72ч.)

### Вводное занятие. (1ч.)

Инструктаж по технике безопасности.

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

*Форма контроля: тест*

### **Теоретическая подготовка (1ч.)**

Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Разновидности футбола и чем они отличаются.

*Форма контроля: презентация*

### **Техническая подготовка (16ч.)**

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

*Форма контроля: сдача нормативов*

### **Тактическая подготовка (8ч.)**

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

*Форма контроля: тесты, презентация*

### **Общая физическая подготовка (10ч.)**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

*Форма контроля: сдача нормативов*

### **Специальная физическая подготовка (14ч.)**

Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, силы, выносливости.

*Форма контроля: сдача нормативов*

### **Игровая подготовка (8ч.)**

Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча, из различных исходных положений).

*Форма контроля: наблюдение, опрос*

### **Инструкторская и судейская практика (6ч.)**

Исправление ошибок, ведение счёта игры, судейство игр.

*Форма контроля: тесты, судейство внутришкольных соревнований*

### **Соревнования (8ч.)**

Товарищеские игры, участие в районных и областных соревнованиях.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. (4ч.)

**Беседы**, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития подростков. Они помогают развитию способности логически мыслить.

## **Формы и виды деятельности**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: подвижные игры, игры с элементами мини-футбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок). Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований. Занятия включают чередование различных видов деятельности.

## **Литература**

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
4. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
5. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014
6. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
7. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
9. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
11. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
13. С.Н. Андреев, В.С. Левин. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
14. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
15. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

## Приложение

### Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

#### *Общефизическая подготовка Нормативы технической подготовки.*

Упражнения		<u>Мальчики / Девочки</u>		
		«5»	«4»	«3»
<u>5 класс</u>	Бег 30м. с в/с	5,4 / 5,5	5,8 / 5,9	6,3 / 6,4
	Бег 1000м.	4.50 / 5.20	5.20 / 5.55	5.55 / 6.30
	Челн. бег 3*10м.	8,5 / 8,9	8,8 / 9,3	9,3 / 9,7
	Пр-ки в длину с места	165 / 150	155 / 140	145 / 130
	Пресс за 30 сек	21 / 15	17 / 13	15 / 11
	Отжимание	21 / 12	17 / 9	8 / 5
<u>6 класс</u>	Бег 30м. с в/с	5,2 / 5,3	5,5 / 5,7	6,0 / 6,2
	Бег 1000м.	4.35 / 5.10	5.05 / 5.45	5.40 / 6.20
	Челн. бег 3*10м.	8,4 / 8,8	8,7 / 9,1	9,0 / 9,6
	Пр-ки в длину с места	175 / 165	165 / 155	155 / 145
	Пресс за 30 сек	22 / 16	18 / 14	16 / 12
	Отжимание	23 / 13	18 / 10	9 / 5

#### *Специальная подготовка Нормативы технической подготовки.*

Упражнения		<u>Мальчики / Девочки</u>		
		Выс.	Ср.	Низ.
<u>5 класс</u>	Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8 / 5	6 / 4	4 / 3
	Бег 30 м с ведением мяча, сек.	7,5 / 7,8	8,0 / 8,3	8,4 / 8,8
	Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+
	Ведение мяча по границе штрафной площадке	+	+	+
	Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	5 / 3	3 / 2	2 / 1

<b>6 класс</b>	Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	<b>12 / 7</b>	<b>8 / 6</b>	<b>6 / 5</b>
	Бег 30 м с ведением мяча, сек.	<b>6,8 / 7,2</b>	<b>7,3 / 7,6</b>	<b>7,7 / 8,0</b>
	Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+
	Ведение мяча по границе штрафной площадке	+	+	+
	Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	<b>7 / 5</b>	<b>5 / 4</b>	<b>3 / 2</b>

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен (без учета времени)

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей.

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по мини-футболу.