

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

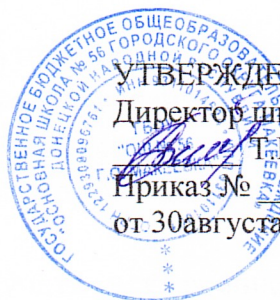
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА №56 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

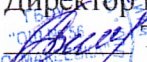
 К.В. Жердева

30 августа 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Т.И. Сеньковская

Приказ №

от 30 августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА ПО МИНИ ФУТБОЛУ**

«Легион»

**для обучающихся 5-9 классов
на 2025-2026 учебный год**

Составитель Гладких П.И.
учитель дополнительного
образования

Макеевка, 2025г.

Пояснительная записка

Программа «Мини - футбол» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по мини-футболу для спортивных школ С.Н.Андреева, (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической.

Образовательная программа «Мини - футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющий собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Мини - футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряет многих любителей.

Выбор спортивной игры - мини - футбол - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психологического и физического здоровья детей.

Занятия мини - футболом способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувства товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперников быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, четкости удара и другим действиям, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих появление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный тонус поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини - футбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, мини - футбол, как спортивная игра, своими технологическими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность разработки программы обусловлена тем что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиление образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения в не учебную физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель:

- оздоровление, физическое и психологическое развития школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий и футболом;
- Создание условий для развития физических и личностных качеств,

Создание условий для развития физических качеств, личности качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- развить координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей 5-9 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу один раз в неделю по два часа, 62 часа в год, 31 тренировка в год.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально игровая, и т.д.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированная, соревновательная.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основные показатели работы секции по мини - футболу выполнения в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в качестве на качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Педагог секции использует варианты текстов и контрольных упражнений, разработанный ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного тренировочного годового цикла 2-3 раза в год

В конце учебного года в мае месяца все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольная зачётная.

Контрольные игры проводятся регулярно учебных целях более высокая степень учебных игр заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

к концу 1 года обучения учащихся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- как правильно распределять свою физическую нагрузку
- правила игры в мини - футбол
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила проведения соревнований

Дети должны уметь:

- проводить специальную разминку для мини футболистов
- владеть основами технического мини - футбола
- владеть основами судейства в мини - футболе

Могут развивать следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам
- повысятся адаптационные возможности организма противостояние условия внешней среды стрессовых характера
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

№ п\п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	
4.		
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	
6.	Удары по мячу на дальность (м)	
7.	Остановка мяча	
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	
10.	Лазание по канату, м	
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	
12.	Удары по мячу на дальность	
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	
15.	Остановка мяча ногой (подошвой)	

Форма подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводятся входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Она предусматривает в один раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовки при выполнении контрольных упражнений зачётные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачёт формы учебного тестирования по общей и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Кадровое обеспечение

Реализации данной программы осуществляет учитель дополнительного образования.

Критерии эффективности реализации программы

Результатом реализации данной программы является успешный процесс формирования социокультурно - здоровой личности, личность, способной к самостоятельному выбору ценностей, самоопределению в мире культуры и творческой самореализации, стремящейся к физическому и нравственному самосовершенствованию.

С позиции основной цели и принципов оптимальным результатом реализации данной программы является обучающегося, который:

- имеет высокий уровень понимания ценности отношения к собственному здоровью и безопасного образа жизни для себя и окружающих
- умеет принимать решения и достигать результатов в соответствии с поставленной целью
- понимания цели коммуникации, направленность информационного потока, умеет аргументировать собственное высказывание
- осознает ценности гражданского общества и правового государства, высших идеалов, ориентиров, способен руководствоваться ими в практической деятельности
- способен руководствоваться в опыте проведения духовно-нравственными нормами и представлениями
- обладает социально-психологической готовностью и стремлением к профессиональному росту имеет потребность в достижениях и проявление умений совершенствования своих экономических способностей

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ ПП	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические сведения по разделу «Мини - футбол»	2	-	2
2	Общефизическая подготовка		7	7
3	Специальная подготовка		14	14
4	Техническая подготовка		39	39
5	Учебная игра			
	Общее количество тренировок в год Общее количество часов в год			31тр. 62ч.

Содержание программы обучения

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры мини - футбол
- Инвентарь и оборудование для игры в мини - футбол
- Правила техники безопасности при выполнении упражнения на занятиях мини - футболом
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях мини - футболом
- правила игры в мини - футбол
- Врачебный контроль при занятиях мини - футболом. Причины травм и их профилактика

2. Общефизическая подготовка (развития двигательных качеств)

- подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

3. Специальная физическая подготовка

упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5 - 10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте)
- эстафета с элементами старта
- подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за Мячом» и др.
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам

- бег между стойками, расставленными в различных положениях
- обводка препятствий фишек
- остановка мяча подошвой
- работа с вратарем

упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- забегания в тройках
- аут
- удары по мячу на дальность.

упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование)
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами)
- эстафеты с элементами акробатики
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

4. Техническая подготовка

- бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом
- упражнение пятка
- упражнение крест
- подача с угловой разные варианты
- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящимся мячу
- внешней частью подъема
- после остановки, рывков, введения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние
- на точность: определенную цель на поле, в ворота, в ногу партнера, на ход движущемуся партнеру.

5. учебная игра

- парные игры
- игра защитников против атакующего.
- игра атакующего против защитника.
- игры по упрощенным правилам.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы футбола ПП и 5 правила игры Методика действия	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, карточки, мячи на каждого обучающего	тестирование, карточки судейские протоколы
Специальная подготовка вратарей	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи каждого обучающего.	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка вратарей	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячики на каждого обучающего, терминология, жестикуляция.	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Тактическая подготовка вратарей	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Обеспечение программы методической продукцией

1. теоретические материалы - разработки:

- Инструкция по охране труда на занятиях мини - футболом.
- Положение о проведении школьного турнира по мини - футболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

2. дидактические материалы:

- Картотека упражнений по мини - футболу (карточки)
- Картотека общеразвивающих упражнений для мини - разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини - футболе.
- «Правила игры в мини - футбол».
- Видеозаписи выступления учащихся.
- «Правила судейства в мини - футболе».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

3. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двухсторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по мини - футболу

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

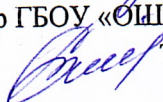
Спортивное оборудование и инвентарь

- спортивный зал или площадка
- скамейки гимнастические
- мат гимнастический
- стенка гимнастическая
- палки и обручи гимнастические
- скакалки
- мячи набивные
- формы спортивная
- мячи для мини-футбола
- мячи малые и большие

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью

на 10 (десять) листах
«25» августа 2025 г.

Директор ГБОУ «ОШ №56 Г.О.МАКЕЕВКА»


Т.И.Сеньковская