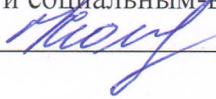
	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе и социальным вопросам

  
Н.С. Усолицева

УТВЕРЖДАЮ

директор колледжа

 В.В. Батурин

М.П.  
приказ № 258 от 01 сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
МИНИ-ФУТБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 01.09.2023 г.- 30.06.2024 г

Составитель:

педагог дополнительного  
образования Забоев С.А.

Красноярск 2023

## **Пояснительная записка**

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная

Уровень сложности содержания программы: стартовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Локальные акты КГАПОУ «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

## **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Целесообразность и актуальность программы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих 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 ребят к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Возраст обучающихся**

Программа адресована обучающимся от 15 лет

### **Объем программы и режим занятий**

Программа рассчитана на 120 часов и реализуется в течение первого семестра 2023-2024 учебного года. Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия согласно установленному расписанию один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 3 академических часа с двумя перерывами в 5 минут. Один академический час равен 45 мин.

### **Формы организации занятий и методы обучения**

Форма организации занятий очная. Используются: групповые; игровые; индивидуально-игровые; в парах; практические; комбинированные; соревновательные методы организации деятельности обучающихся

### **Формы контроля.**

Зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

### **Цель программы**

Развитие физических возможностей обучающихся, привлечение их к занятиям мини-футболом и достижение спортивных результатов.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. Познакомить с правилами игры в мини-футбол;

3. Обучить техническим приёмам;
4. Обучить тактическим действиям;
5. Научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.

2. Формировать интерес к занятиям мини-футболом.

3. Развивать совершенствование навыков и умений игры

4. Повышение общей физической подготовки

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

3. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.

4. Воспитать умение работать в группе, команде.

5. Воспитать психологическую устойчивость.

6. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической и технической подготовки, для чего предусмотрены контрольные упражнения по общей физической подготовке. Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

#### **Общая физическая подготовка:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		16 лет	17 лет	18 лет	19 лет
1.	Челночный бег 4х10 м	11	11	10	10
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий).	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м).	1000	1500	3000	3000
4.	Скакалка за минуту (количество раз)	40	40	50	50
5.	Прыжки на 50 см тумбу (количество раз)	30	30	35	40
6.	Полоса препятствий (количество баллов).	8	8	10	12
7.	Прыжок в длину с места (см).	190	200	210	220
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (количество раз).	8	8	10	12
9.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (количество раз).	20	22	24	26

### Техническая подготовка:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		16 лет	17 лет	18 лет	19 лет
1.	Удар по мячу в угол ворот с расстояние 10 м из 5 попыток (количество попаданий)	1	2	3	3
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	14	12	9	8
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек).	8,5	7,5	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов).	20	30	40	50

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа
2.	Правила игры в мини-футбол	2	1	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка.	21	2	19	Контрольные задания
4.	Специальная физическая подготовка.	21	3	18	Контрольные задания
5.	Тактическая подготовка	24	4	20	Контрольные задания
6.	Игровая подготовка.	30	4	26	Контрольные задания
7.	Инструкторская и судейская практика.	9	0	9	Контрольные задания
8.	Контрольные игры и соревнования	9	0	9	Соревнования
9.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	0	3	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>93</b>	<b>15</b>	<b>105</b>	

### Учебно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Выявление уровня первичной подготовки в данном виде деятельности.	3
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат», «контроль мяча».	3
4.	Физподготовка. Прыжки, 2 серии через круг легкого бега, бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3

5.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат», «контроль мяча».	3
6.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	3
7.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	3
8.	Круговая силовая тренировка в тренажерном зале (упражнения с использованием тренажеров, штанги, скакалки, турника и пр. оборудования)	3
9.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3
10.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3
11.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	3
12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3
13.	Круговая силовая тренировка в тренажерном зале (упражнения с использованием тренажеров, штанги, скакалки, турника и пр. оборудования)	3
14.	Обучение ударов по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3
15.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3
16.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3
17.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол, двусторонняя учебная игра	3
18.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3
19.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3
20.	Круговая силовая тренировка в тренажерном зале (упражнения с использованием тренажеров, штанги, скакалки, турника и пр. оборудования)	3
21.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов, двусторонняя учебная игра	3
22.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов, двусторонняя учебная игра	3
23.	Отработка паса щечкой в парах, двусторонняя учебная игра	3
24.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3
25.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	3
26.	Круговая силовая тренировка в тренажерном зале (упражнения с использованием тренажеров, штанги, скакалки, турника и пр. оборудования)	3
27.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3
28.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3
29.	Изучение групповых тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра	3

30.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
31.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Двусторонняя учебная игра.	3
32.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3
33.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3
34.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3
35.	Учебная игра с заданием.	3
36.	Круговая силовая тренировка в тренажерном зале (упражнения с использованием тренажеров, штанги, скакалки, турника и пр. оборудования)	3
37.	Учебная игра с заданием.	3
38.	Учебная игра с заданием.	3
39.	Сдача контрольных нормативов	3
40.	Итоговое занятие	3
	Итого:	120

### **Планируемые результаты.**

Формирование у обучающихся стойкого интереса к мини-футболу. Знание правил игры в мини-футбол. Укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности. Развитие основных физических качеств. Освоение способов самоконтроля за физической нагрузкой. Обладание элементарными теоретическими знаниями. Привитие обучающимся потребности в систематических занятиях футболом.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

1. Футбольные мячи – 20 шт.,
2. Накидки для тренировки
3. Фишки для разметки
4. Скамейка для раздевалок с вешалкой – 5 шт.,
5. Турник 3в1 Sport Elite Стэнли разборный – 3 шт.,
6. Комплект скамья и стойка VictoryFit VF-T25 – 1 шт.,
7. Велотренажер KETTLER Racer 2 – 1 шт.,
8. Беговая дорожка KETTLER – 1 шт.,
9. Эллиптический тренажер KETTLER – 1 шт.,
10. Степпер Torneo Leg Master S-300 – 1 шт.,
11. Силовой центр Torneo – 1 шт.
12. Утяжелители – 10 шт.,
13. Скакалки – 10 шт.,
14. Маты складные – 10 шт.,

15. Скамейки гимнастические – 10 шт.,

### **Информационное обеспечение обучения**

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура, 2007
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007 - №7.
7. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002
8. Дюкина, Л.А.Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000
9. Зеленцов, А.С. Техничко- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012
10. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001
11. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко.- М.: Советский спорт, 2008 96 с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007