

Управление образования и молодёжной политики  
администрации городского округа город Бор  
Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
центр внешкольной работы  
«Алиса»

Принято Педагогическим советом  
Протокол №1 от 21.08.19 г.



Утверждено:  
Директор ЦВР «Алиса»  
Р.А.Виноградов  
Приказ №406-0 от 03.09.19

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Мини-футбол»**

возраст детей: с 8 лет  
срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Шамшин Андрей  
Игоревич  
педагог дополнительного  
образования

г.о.г.Бор  
2019г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол», физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня, предназначена для детей с 8 лет и рассчитана на 1 год.

Нормативно-правовые документы, на основании которых строиться программа:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);
3. Указ Президента РФ "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства" (от 29 мая 2017 года № 240);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
5. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
6. Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Локальные акты ЦВР «Алиса»

**Актуальность программы состоит** в том, что занятия мини-футболом способствуют всестороннему физическому развитию и совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - содействие физическому развитию учащихся и привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий мини-футболом.

### **Основные задачи:**

1. Образовательные
  - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (мини-футбол);
  - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
  - обучить учащихся технике и тактике мини-футбола.
2. Развивающие
  - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
  - развивать двигательные способности посредством игры в мини-футбол;
  - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
3. Воспитательные
  - способствовать развитию социальной активности обучающихся;
  - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
  - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

**Ожидаемый результат:** снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных районных мероприятиях, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Форма занятий:** занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий мини-футболом. Форма занятий – практические задания

(разминка, специальные упражнения, игровые упражнения с мячом, игра), теоретические занятия в форме беседы по правилам и судейству соревнований.

**Первый год обучения:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Мини-футбол»**

срок реализации программы 1 год

1 группа

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	98	2
2.	Модуль 2 года обучения	118	2
3.	Итого	216	4
4.	Всего		220часов

2 группа

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	100	2
2.	Модуль 2 года обучения	120	2
3.	Итого	220	4
4.	Всего		224часа



## Рабочая программа

### Задачи:

- Обучить правилам поведения в спортивном зале;
- Обучить правилам техники безопасности на занятиях в спортивном зале;
- Обучить различным способам перемещения по площадке;
- Обучить ударам по мячу ногой, головой, приёмам остановки и отбора мяча;
- Обучить технике ведения мяча, обманным движениям и комплексному выполнению технических приёмов;
- Обучить тактике игры в атаке и обороне, тактике игры вратаря.

### 1 группа: 6 часов в неделю (220 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности	2	2	-
1.2	Закаливание, здоровье и гигиена	2	2	-
1.3	Краткий обзор развития мини-футбола в России и за рубежом, правила игры, оборудование и инвентарь.	2	2	-
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>
2.1	Упражнения на развитие гибкости	16	-	16
2.2	Упражнения на развитие быстроты	16	-	16
2.3	Упражнения на развитие выносливости	16	-	16
2.4	Упражнения на развитие силовых способностей	12	-	12
<b>3</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>90</b>
4.1	Различные способы перемещения	20	-	20
4.2	Удары по мячу ногой, головой	20	-	20
4.3	Прием (остановка) и отбор мяча	20	-	20
4.4	Ведение мяча, обманные движения (финты)	20	-	20
4.5	Комплексное выполнение технических приемов	10	-	10
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>
5.1	Тактика игры в атаке	24	-	24
5.2	Тактика игры в обороне	24	-	24
5.3	Тактика игры вратаря	12	-	12
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

<b>Итого часов:</b>	<b>220</b>	<b>6</b>	<b>214</b>
---------------------	------------	----------	------------

**2 группа: 6 часов в неделю (224 часов в год)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-
1.1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности	2	2	-
1.2	Закаливание, здоровье и гигиена	2	2	-
1.3	Краткий обзор развития мини-футбола в России и за рубежом, правила игры, оборудование и инвентарь.	2	2	-
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	-	<b>60</b>
2.1	Упражнения на развитие гибкости	16	-	16
2.2	Упражнения на развитие быстроты	16	-	16
2.3	Упражнения на развитие выносливости	16	-	16
2.4	Упражнения на развитие силовых способностей	12	-	12
<b>3</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>92</b>	-	<b>92</b>
4.1	Различные способы перемещения	20	-	20
4.2	Удары по мячу ногой, головой	20	-	20
4.3	Прием (остановка) и отбор мяча	20	-	20
4.4	Ведение мяча, обманные движения (финты)	20	-	20
4.5	Комплексное выполнение технических приемов	12	-	12
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>62</b>	-	<b>62</b>
5.1	Тактика игры в атаке	24	-	24
5.2	Тактика игры в обороне	24	-	24
5.3	Тактика игры вратаря	14	-	14
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация по итогам прохождения программы</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>224</b>	<b>6</b>	<b>218</b>

Программа предусматривает каникулы:

Зимние(январь), летние (июнь, июль, август)

**Ожидаемые результаты за первый учебный год:**

- Соблюдение правил поведения в спортивном зале;
- Соблюдение правил техники безопасности;
- Освоение различным способом перемещения по площадке;
- Освоение ударам по мячу ногой, головой, приёмам остановки и отбора мяча;
- Освоение техники ведения мяча, обманным движениям и комплексному выполнению технических приёмов;
- Освоение тактики игры в атаке и обороне, тактики игры вратаря.

## **Содержание рабочей программы**

### **1. Теоретическая подготовка**

*Вводное занятие, инструктаж техники безопасности*



Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

### *Закаливание, здоровье и гигиена*

Гигиенические требования в повседневности и на занятиях. Понятие о здоровом образе жизни. Физическая культура, как неотъемлемая часть всесторонне развитой и здоровой личности.

### *Краткий обзор развития мини-футбола в России и за рубежом, правила игры, оборудование и инвентарь*

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по мини-футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских мини-футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

## **2. Общая физическая подготовка**

### *Развитие гибкости*

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

- Упражнения без предметов: для мышц рук, плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса; упражнений для ног – различные выпрыгивание вверх и в стороны.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг); в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом, упражнения в парах.

### *Развитие быстроты*

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия мини-футболистов. Средства развития быстроты.

- Бег с ускорением на 20, 30, 40 м; прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Бег с ускорением на 50, 60, 70 м; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

### *Развитие выносливости*

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

- Приседания с мячом (3 подхода по 15-20 раз); отжимания с утяжелениями (до 1-2 мин); 6-минутный бег в одном темпе.
- Челночный бег (2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м); кросс до 800 м с ускорениями.

### *Развитие силовых способностей*

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

-Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты; упражнения с гантелями, штангой.

### **3. Промежуточная аттестация**

#### **4. Техническая подготовка**

##### *Различные способы перемещения*

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

##### *Удары по мячу ногой и головой*

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу движущемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

##### *Прием (остановка) и отбор мяча*

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

##### *Ведение мяча, обманные движения (финты)*

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

##### *Комплексное выполнение технических приемов*

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

### **5. Тактическая подготовка**

##### *Тактика игры в атаке*

##### Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

#### Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

#### Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

### *Тактика игры в обороне*

#### Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изучаемым способом.

#### Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

### *Тактика игры вратаря*

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **6. Аттестация по итогам прохождения программы**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Методические и дидактические материалы</b>	<b>Техническое оснащение</b>
1. Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия.	Метод убеждения, побуждения, наглядный показ.	Мини-футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель»	Аудитория, стулья.
2. Общая физическая подготовка	Практические занятия; метод круговой тренировки; практические задания.	Наглядный метод – показ; Практический метод – конкретные задания.	Физическая подготовка мини-футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс»	Гимнастические скамейки, мячи, стойки, фишки.
4. Техническая подготовка	Практические занятия; метод круговой тренировки; практические задания игра.	Наглядный метод – показ; Практический метод – конкретные задания.	Мини-футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных мини-футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт»	Гимнастические скамейки, мячи, стойки, фишки, ворота, утяжелители, штанги.
5. Тактическая подготовка	Практические занятия; метод круговой тренировки; практические задания игра.	Наглядный метод – показ; Практический метод – конкретные задания.	Мини-футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных мини-футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт»	Гимнастические скамейки, мячи, стойки, фишки, ворота.

## Оценочные материалы

## **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и аттестации по итогам прохождения программы**

Промежуточная аттестация учащихся проводится один раз в полугодие (декабрь-январь; май) в форме зачета.

Оценивание происходит по системе: высокий уровень освоения, средний уровень освоения, низкий уровень освоения программы.

Высокий уровень – выполнение учащимся практических заданий, в которых он набрал от 12 до 9 баллов.

Средний уровень – выполнение учащимся практических заданий, в которых он набрал от 8 до 5 баллов.

Низкий уровень – выполнение учащимся практических заданий, в которых он набрал от 4 до 1 балла.

Целью аттестации является диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

### **Тестовые задания для оценки уровня общефизической подготовки на этапе промежуточной аттестации**

#### Общефизическая подготовка:

1. Бег с ускорением на 60 метров.
2. Челночный бег – 3\*10 метров.
3. Отжимания на время (1 минута)
4. Кросс на 1000 метров.

	№ пп	Контрольные упражнения	Система оценивания		
			3 балла	2 балла	1 балл
<b>ОФП</b>	1	Бег с ускорением на 60 метров (сек)	10 – 11	11,5 – 12	12,5 – 14
	2	Челночный бег – 3*10 метров (сек)	8,5 – 9	9,5 – 10	10,5 – 12,5
	3	Отжимания на время (1 мин.) (кол-во раз)	35 – 25	24 – 15	14 – 10
	4	Кросс на 1000 метров (мин)	3,5 – 4	4,1 – 4,4	4,5 – 5

### **Тестовые задания для оценки уровня технической подготовки на этапе промежуточной аттестации по итогам прохождения программы**

#### Техническая подготовка:

1. Удары по воротам по движущему мячу на точность.
2. Перехват (отбор) мяча у противника.
3. Пасы на точность в движении.

4. Набивание мяча на лету.

	№ п/п	Контрольные упражнения	Система оценивания		
			3 балла	2 балла	1 балл
ТП	1	Удары по воротам по движущему мячу на точность (кол-во раз)	10 – 8	7 – 5	4 – 1
	2	Перехват (отбор) мяча у противника (кол-во раз)	5 – 4	3 – 2	1 – 0
	3	Пасы на точность в движении (кол-во раз)	10 – 8	7 – 5	4 – 1
	4	Набивание мяча на лету (кол-во раз)	30 – 25	24 – 20	19 – 10

## Список литературы

*Литература для преподавателя:*

1. Сто одно упражнение для юных мини-футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.

2. Харви Д., Даргвонт Р. Мини-футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Мини-футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа мини-футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка мини-футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.
7. Мини-футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
8. Мини-футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных мини-футболистов. Петухов А.В.«Советский спорт», 2006г.
9. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

***Литература для детей:***

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М.Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
2. Физическая подготовка мини-футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
4. Мини-футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
5. Мини-футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.