

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
От 27.08.2020



«Утверждено»  
Директор МБОУ СОШ №5  
/Шеладева С.Р./  
Приказ № 89 от 27.08.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИНИ-ФУТБОЛ (ЮНОШИ)»**

**Стартовый уровень**  
**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Возраст детей: 7-17 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

составил:  
Елизаров В.А.,  
учитель физической культуры

г.о. Королёв  
Московской области  
2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу является физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) разработана на основании:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной /1/ политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).
9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 13 в/07).
11. Устав МБОУ СОШ № 5

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребёнка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования.

Физкультурно - спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребёнка, формирование здорового образа жизни.

Ведь на современном этапе состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса и неблагоприятного климата, все острее становится проблема рационального использования оздоровительного эффекта средств физической культуры. Только увеличение двигательной активности, занятия спортом в рамках системы дополнительного образования создадут условия для позитивных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысят их интерес к занятиям физической культурой и спортом. Прекрасную возможность в решении данных проблем предоставляют занятия детей различными видами спорта. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только дети школьного, но и дошкольного возраста как нельзя лучше приспособлен для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** данной Программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребёнка остается всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, всё это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Подвижные игры с элементами спорта (мини-футбол) способствуют развитию двигательных способностей:

- скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости;
- позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. В реализации Программы участвуют дети от 7 до 17 лет, тренер-преподаватель.

Образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 36 недель, форма обучения очная.

При организации спортивной деятельности могут использоваться фронтальная, индивидуальная и подгрупповая формы организации детей. Состав занимающихся может меняться, в зависимости от поставленных целей и задач того или иного периода обучения и индивидуальных успехов каждого ребёнка. На занятиях могут быть использованы технические средства обучения (видео, аудио - записи), наглядные пособия, схемы. В процессе игровой деятельности осуществляются умственное, физическое, нравственное и трудовое воспитание.

**Отличительной особенностью** Программы и основным механизмом формирования теоретических знаний и развития физических умений и навыков на занятиях является использование системно - деятельностного подхода в обучении.

Основные методы, используемые при организации тренировочного процесса: непрерывный, повторный, круговой.

**Методы, используемые при организации образовательного процесса:**

- метод словесной передачи знаний и руководства действиями воспитанников: объяснение, рассказ, беседа, инструкция, указание;
- наглядный метод обучения техники и тактики: демонстрация (поэтапный показ), разучивание, анализ и разработка вариантов технико - тактических действий;
- игровой метод: использование подвижных, спортивных игр и творческих заданий в процессе тренировки и соревнований.

**Цель Программы:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол;

- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи Программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Форма занятий** – очная, модульная. Особенности организации общеразвивающего процесса являются занятия, проводимые в разновозрастных группах.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 часу. 1- й модуль (январь-май) – 40 часов, 2-й модуль (сентябрь – декабрь) 32 часа. Всего 72 часа в год.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

## **Информационное обеспечение**

Интернет источники:

- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
- <https://1сентября.рф/?ID=200400203> – издательский дом 1 сентября
- <https://crtdu.3dn.ru/> - сайт МБУДО ЦРТДиЮ
- <http://as-sol.net/> - музыкальный портал
- <http://solnet.ee/> - сайт для детей и родителей
- <http://mo.mosreg.ru/> - сайт Министерства образования Московской области
- <http://www.horeograf.com/> - сайт для хореографов и танцоров
- <https://infourok.ru> – сайт для организаторов

## **Кадровое обеспечение**

- Учитель по физической культуре Елизаров Владимир Андреевич, педагог первой категории.

## **Ожидаемые результаты по направлению мини-футбола**

В конце изучения программы, то есть умение играть в мини-футбол в команде. Формирование здорового образа жизни занимающихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

Занимающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Занимающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Занимающиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами мини-футбола.

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учёт личных возможностей и способностей ребёнка;
- принцип доступности, последовательности.

На этапе обучения занимающийся:

- владеет простейшими умениями и навыками в действиях с мячом (подбрасывает, ловит, толкает мяч ногами);
- не проявляет настойчивости в достижении результата своих действий;
- не в совершенстве владеет спортивными умениями и навыками;
- стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Уже на промежуточном этапе у занимающихся формируются регулятивные, социальные, аналитические, творческие компетенции и компетенции самосовершенствования.

На этапе завершения обучения наблюдается:

- повышение у занимающихся уровня физического развития и физической

подготовленности;

- овладение техническими элементами мини-футбола.

У занимающихся сформированы регулятивные, социальные, аналитические, творческие компетенции, компетенции самосовершенствования, умения и

навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности, он:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиене и закаливании;

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки), владеет мячом в индивидуальной деятельности и в процессе командной игры.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. Тренер-преподаватель должен составлять для занимающихся план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты занятий. Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов.

| № | Разделы подготовки                  | Количество часов   |
|---|-------------------------------------|--------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка            | В процессе занятий |
| 2 | Охрана труда и техника безопасности |                    |
| 3 | Общая физическая подготовка         | 10                 |
| 4 | Специальная физическая подготовка   | 4                  |
| 5 | Техническая подготовка              | 18                 |
| 6 | Тактическая подготовка              | 4                  |
| 7 | Общее количество часов              | 36                 |

### Календарный учебный график

| 1 | Разделы подготовки                | IX                 | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Итого |
|---|-----------------------------------|--------------------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|-------|
| 2 | Теоретическая подготовка          | В процессе занятий |   |    |     |   |    |     |    |   |       |
| 3 | Общая физическая подготовка       | 2                  |   | 2  |     | 2 |    | 2   |    | 2 | 10    |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 1                  |   | 1  |     |   |    |     | 1  | 1 | 4     |
| 5 | Техническая подготовка            | 2                  | 2 | 2  | 2   | 2 | 2  | 2   | 2  | 2 | 18    |
| 6 | Тактическая подготовка            |                    | 1 |    | 1   |   | 1  | 1   |    |   | 4     |

|   |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 7 | Количество часов | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 36 |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

### Учебно-тематический план

| №  | Тема занятий  | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1                |
| 2  | Физическая подготовка. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат».  | 1                |
| 3  | Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Бег с изменением направления.  | 1                |
| 4  | Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Бег, прыжки с выпрыгиванием вверх, изучение упражнения «контроль мяча».      | 1                |
| 5  | Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Прыжки через модули через круг легкого бега.                                 | 1                |
| 6  | Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат».                                     | 1                |
| 7  | Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Челночный бег, удары по воротам.   | 1                |
| 8  | Повторение материала, изученного ранее. Отработка техники передвижения и владения мячом, остановка, приём мяча.                             | 1                |
| 9  | Повторение материала, изученного ранее. Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1                |
| 10 | Повторение материала, изученного ранее. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.          | 1                |
| 11 | Повторение материала, изученного ранее. Подвижные игры.   | 1                |
| 12 | Повторение материала, изученного ранее. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                                 | 1                |
| 13 | Повторение материала, изученного ранее. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.  | 1                |
| 14 | Повторение материала, изученного ранее. Общеразвивающие упражнения в парах.   | 1                |
| 15 | Повторение материала, изученного ранее. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приёмов                                     | 1                |
| 16 | Повторение материала, изученного ранее. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.                                       | 1                |
| 17 | Повторение материала, изученного ранее. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приёмов.         | 1                |
| 18 | Повторение материала, изученного ранее. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.                                    | 1                |
| 19 | Повторение материала, изученного ранее. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.                   | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 20 | Повторение материала, изученного ранее. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.       | 1 |
| 21 | Повторение материала, изученного ранее. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, «змейка» + удар.        | 1 |
| 22 | Повторение материала, изученного ранее. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.   | 1 |
| 23 | Повторение материала, изученного ранее. Развитие гибкости, старты из различных положений.   | 1 |
| 24 | Повторение материала, изученного ранее. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.                      | 1 |
| 25 | Повторение материала, изученного ранее. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.                            | 1 |
| 26 | Повторение материала, изученного ранее. Специальные упражнения. Жонглирование мячом.  | 1 |
| 27 | Повторение материала, изученного ранее. Изучение технических приёмов, приём мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.                 | 1 |
| 28 | Повторение материала, изученного ранее. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 29 | Повторение материала, изученного ранее. Обучение финтам, салки вокруг ориентира, бег в «квадрате».                                  | 1 |
| 30 | Повторение материала, изученного ранее. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.                        | 1 |
| 31 | Повторение материала, изученного ранее. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.                               | 1 |
| 32 | Повторение материала, изученного ранее. Ведение мяча + удар по воротам.   | 1 |
| 33 | Повторение материала, изученного ранее. Тактическая подготовка, перебежки.  | 1 |
| 34 | Повторение материала, изученного ранее. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.       | 1 |
| 35 | Повторение материала, изученного ранее. Старты из различных положений, двусторонняя игра.   | 1 |
| 36 | Повторение материала, изученного ранее.   | 1 |
| 37 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.   | 1 |
| 38 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.                                     | 1 |
| 39 | Техника игры вратаря.   | 1 |
| 40 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок.                                 | 1 |
| 41 | Тактика игры в мини-футбол.   | 1 |
| 42 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, эстафеты.   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 43 | Упражнения для развития умения «видеть поле».  | 1 |
| 44 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча.  | 1 |
| 45 | Тактика нападения.   | 1 |
| 46 | Бег. ОРУ, техника ударов по мячу.  | 1 |
| 47 | Индивидуальные действия с мячом.   | 1 |
| 48 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват)           | 1 |
| 49 | Групповые действия с мячом.  | 1 |
| 50 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват).          | 1 |
| 51 | Тактика защиты.  | 1 |
| 52 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча.   | 1 |
| 53 | Групповые действия защиты.   | 1 |
| 54 | Тактика вратаря  | 1 |
| 55 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).            | 1 |
| 56 | Правильная остановка мяча.   | 1 |
| 57 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты). | 1 |
| 58 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защиты.  | 1 |
| 59 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.                           | 1 |
| 60 | Специальные упражнения для развития ловкости.  | 1 |
| 61 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, развитие координационных способностей.   | 1 |
| 62 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей.   | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 63 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей.  | 1 |
| 64 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                            | 1 |
| 65 | Бег. ОРУ. Удары по мячу ногами.   | 1 |
| 66 | Бег. ОРУ, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.                              | 1 |
| 67 | Бег. ОРУ, освоение тактики игры, «снайперы».  | 1 |
| 68 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). | 1 |
| 69 | Бег. ОРУ, специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.  | 1 |
| 70 | Бег. ОРУ, игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 71 | Легкоатлетические упражнения.   | 1 |
| 72 | Подвижные игры и эстафеты.  | 1 |

### **Содержание программного материала**

**Развитие мини-футбола в России.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу.

**Правила игры в мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий мини-футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

#### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание**

Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о «спортивной форме».

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными мини-футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных мини-футболистов. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег 6 x 20 м.

Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 20 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в мини-футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. 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. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу; вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на

уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в мини-футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие 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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 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».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

### Методический материал

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении дошкольников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча, ведение, передача; остановка мяча с уходом в сторону, финт, ведение, передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед занимающим. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении вперед, назад или в сторону, передачу мяча низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить занимающихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в парах по 2 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

### Методический и материал для реализации программы

| Словесные методы:                          | Наглядные методы:   | Практические методы:  |
|--|---|---|
| Описание<br>Объяснение<br>Рассказ<br>Показ | Общефизические упражнения;<br>упражнения для изучения техники,<br>тактики мини -футбола | Физическое развитие<br>с детьми с элементами мини-<br>футбола |

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательное выполнение при осуществлении образовательного процесса.

Занятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, и методике занятий;
- при условии готовности места проведения;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении занятий, тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий;
  - в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий;
  - обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
  - допускать к занятиям занимающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
  - соблюдать график и лимит занятий;
  - следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения занятий;
  - в случае травмы, произошедшей на занятиях, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему;
  - сообщить о случае медицинскому персоналу;
- в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Для обеспечения безопасности занятий мини-футболом обязательно выполнение требований инструкций для занимающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении занятий.

## **Оценочные материалы**

### **Система текущего контроля и промежуточной аттестации**

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

Педагогический контроль и оценка подготовленности мини-футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;

- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода занятий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных мини-футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется тренером-преподавателем в качестве оперативного контроля. В процессе работы с мини-футболистами тренеры-преподаватели осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом занимающимся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы мини-футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры-преподаватели получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на занимающихся.

Контрольные нормативы содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения учебного материала.

#### **Формы контроля уровня достижений занимающихся**

| №  | Контрольные упражнения                                      | Возраст (лет) |      |       |
|----|---|---------------|------|-------|
|    |   | 7-8           | 9-11 | 12-15 |
| 1  | Бег 30 м (с)  | 5,6           | 5,3  | 5,1   |
| 2  | Бег 300 м (с)   | 72            | 61   | 59    |
| 3  | 6 – минутный бег (м.)                                       | 1050          | 1150 | 1300  |
| 4  | Прыжок в длину с места (см.)                                | 145           | 160  | 165   |
| 5  | Бег 30 м. с ведением мяча (с.)                              | 7,0           | 6,5  | 6,3   |
| 6  | Удар по мячу ногой на дальность (м.)                        | 25            | 35   | 45    |
| 7  | Жонглирование мячом (количество ударов)                     | 7 - 8         | 10   | 12    |
| 8  | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3         | 4    | 5     |
| 9  | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)        | 12,0          | 11,5 | 11    |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.)                         | 6 - 7         | 9    | 13    |

### Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 6-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
7. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

### Иные оценочные материалы

Оценка личностных результатов – это оценка достижения занимающихся в ходе их личностного развития планируемых результатов в ходе всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность. В соответствии достижения занимающихся личностных результатов не выносятся на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности. В текущем образовательном процессе возможна ограниченная оценка отдельных личностных результатов:

- соблюдение норм и правил поведения;
- участие в общественной жизни и общественно полезном труде;

- ответственность за результаты обучения.

В соответствии с требованиями оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности занимающихся и используется исключительно в целях личностного развития занимающихся.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- спортивный зал 36х18 м;
- мячи футбольные 20 штук;
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по мини-футболу;
- мячи для других игровых видов спорта;
- стойки и «пирамиды» для обводки;
- комплект футбольных накидок (манишки);
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- компрессор для накачки мячей;
- свисток;
- видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

### **Список литературных источников**

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « *Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста*» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « *Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
3. Н.В. Зимкин « *Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
4. В.Ю. Верхошанский « *Основы специальной соловой подготовки в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
5. А.О.Романов « *Учебник спортсмена*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
- М.Г. Каменцер « *Спортшкола в школе*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
6. С.Н. Андреев «*Играй в мини- футбол*» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
- К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « *Техническая и тактическая подготовка футболистов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
8. А. Исаев, Ю. Лукашин. « Футбол» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
10. Г.С. Зонин «Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
16. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,  
образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».