

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБОУ «РБНЛИ №1»

Б.Б. Шойнжонов

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Мини-футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Цыренжапов Г.Д.,  
педагог дополнительного образования

Улан – Удэ, 2023

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целевым ориентиром ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1» является всестороннее развитие обучающихся, потому в ней создана среда для творчества, для занятий различными видами искусств, познания культуры и традиции родного народа, занятий исследовательской деятельностью, в школьном самоуправлении, занятий спортом, краеведением и т.д.

Одним из эффективных и результативных направлений работы ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1» является организация физкультурно-спортивной работы, которая реализуется через организацию слаженной системы учебной и внеучебной деятельности в указанном направлении.

Названная система представлена такими компонентами, как уроки физической культуры и спорта, внеурочные занятия физической культуры и спортом в 7 секциях спортивной направленности (волейбол, баскетбол, бокс, футбол, допризывная подготовка, борьба, шахматы). Отмеченное свидетельствует об обеспеченности потребностей и запросов школьников в своем физическом совершенствовании в одном из выбранных им видов спорта.

В аспекте сказанного разработана дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол», которая, с одной стороны, отражает на актуальное внимание коллектива школы к дополнительному образованию, с другой стороны, представляет возможности школы в использовании уникальных возможностей программ дополнительного образования в предоставлении обучающимся и их родителям инициативы и самостоятельности, добровольности выбора формы и содержания образования в соответствии со своими интересами.

### **1. Основные характеристики программы**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»** реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью системы дополнительного образования.

Вся система деятельности работы по направлению физкультурно-спортивной работы организуется за счет реализации дополнительных общеразвивающих программ и объединяется в лицейский спортивный клуб «Илалта».

Само название клуба метафорично и отражает нацеленность и мотивацию обучающихся на спортивные достижения. Эти достижения обеспечивают формирование у обучающихся жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создают предпосылки для проявлений их творческой активности.

Несомненно позитивными результатами реализации дополнительного общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности лицейского клуба «Илалта» следует считать:

- активность физкультурно-спортивной работы и, как следствие, 100% участие обучающихся в спортивной жизни лицея;
- привлечение обучающихся лицея к объединению на основе общности интересов в команды по различным видам спорта;
- закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- вовлечение в спортивную жизнь лицея детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- профилактику таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм и выработка устойчивой потребности в здоровом образе жизни у воспитанников лицея.

Названные позитивные результаты проявляются и через созидательную позицию обучающихся, их родителей и учителей, и педагогов, проявляющуюся в организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятиях. Данные мероприятия, в свою очередь, отражают развитость общественной активности, творчества и организаторских способностей участников образовательных отношений, что считается характерными признаками эффективности дополнительного образования.

Эти результаты и современный период развития школы обуславливает необходимость перехода школы и сетевого сотрудничества при ней на новый уровень организации физкультурно-спортивной деятельности как деятельности по воспитанию школьников через гармонизацию их телесного и духовного единства, формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Отмеченное определило необходимость отбора направления, которое и содержательно, и технологически будет развивать физическое и психическое благополучие, здоровый образ жизни посредством реализации программы дополнительного образования «Мини-футбол».

**1.2. Актуальность программы** обусловлена значимостью физической культуры для обучающихся, для их физического и умственного, а также социального совершенствования, формирования у них здорового образа жизни.

Новизна программы в ее направленности на формирование метапредметных умений, выражающихся в развитии универсальных учебных действий, личностных, регулятивных,

коммуникативных, познавательных, в обеспечении единства мотивационного, содержательного и технического компонентов игры в мини-футбол.

Необходимость разработки дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обусловлена вызовами современного общества и его социальным заказом физическое развитие детей и подростков и формирования у них здорового образа жизни.

Отмеченное связано с требованиями федеральных образовательных стандартов, которые предъявляют к участникам образовательного процесса требования гармонизации физического и духовного развития воспитанников, воспитание их физического и психического благополучия.

**1.3. Отличительные особенности программы.** Дополнительного общеразвивающая программа «Мини-футбол» отличается от других программ тем, что:

а) Содержание программы возрастосообразно и объединяет детей в младшую и старшую группы и реализуется в сетевом формате Ассоциации этнокультурных образовательных организаций, а также формате школ - партнеров.

б) Содержание программы метапредметно и представлено как синтез умственной, двигательной, тактической, организационной (командной) активности.

в) Содержательно-технологический компонент программы содержит такие компоненты, как: теоретические аспекты, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, участие в соревнованиях, выполнение нормативов.

г) Общеразвивающая программа дополнительного образования «Мини-футбол» основывается на многолетнем позитивном опыте реализации программ спортивного клуба «Илалта» ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1».

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы определяется возможностью реализации программы за счет объединения в команды по мини-футболу по интересам, по возрасту, которые, в свою очередь, органично вписываются в единое образовательное пространство школы.

Организация командной игры, коммуникация, целенаправленное достижение результатов обеспечивают профилактику детской социальной дезадаптации. При этом решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в мини-футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, пробуждают интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**1.5. Цель программы:** Приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол».

### **1.6. Задачи**

1. Научить учащихся спортивной технике и тактике игры «Мини-футбол».
2. Привить учащимся навыки укрепления своего здоровья и улучшения общей физической подготовки в процессе игры «Мини-футбол».
3. Содействовать гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему развитию физических качеств, в том числе ловкости, чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Сформировать представления, знания, смыслы о характерных признаках техники игры в мини-футбол посредством практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомить с техническими приемами игры в мини-футбол; с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Развить способности учащихся решать двигательные задачи, проявлять двигательное творчество, уметь управлять своими движениями.
5. Воспитать у обучающихся такие качества как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим.

### **1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа – учащиеся 9-17 лет.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» адресована учащимся двух возрастных групп общеобразовательного учреждения ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1» и сети школ Ассоциация этнокультурных образовательных организаций:

- Учащиеся начальной школы – младшая группа;
- Учащиеся основной школы – старшая группа;
- Учащиеся старшей школы – старшая группа;

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» для учащихся младшей группы обеспечит формирование у них новой системы взаимоотношений и связанным с ней обязанностей, формирование характера, воли, расширение круга детских интересов, развитие их творческих способностей.

Реализация программы «Мини-футбол» для учащихся старшей группы будет актуализировать направленность на общественно-значимую деятельность, создаст условия для их нахождения в процессе решения социально-значимых задач: самоутверждения от выполненной работы. Потому командная спортивная игра станет основной деятельностью для реализации своеобразных амбиций учащихся. Содержание работы особым образом определит мотивацию обучающихся на занятие спортом, сформируют лидерские качества и их ответственность за качество командной работы.

**1.8. Формы занятий.** Очная – аудиторная (стационарная при ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1»), (выездная на площадках Ассоциации этнокультурных образовательных организаций), в том числе очная с применением дистанционных образовательных технологий – самостоятельная работа. Занятия проводятся по группам и индивидуально.

## **2. Объем программы**

**2.1. Объем программы** – 1 год обучения – 210 часов; 2 год обучения – 210 часов.

**2.2. Срок реализации программы** – количество недель: 35, месяцев: 10, лет: 2.  
Запланированный срок реален для достижения цели и ожидаемых результатов.

**2.3. Режим занятий:** 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа)

## **3. Планируемые результаты**

### **3.1. Планируемые результаты**

Обучающиеся приобретут знания по истории и развитию игры «Мини-футбол».

Обучающиеся научатся:

- приемам техники и технических действий футболиста;
- применять в игре технические и тактические приёмы игрока в мини-футбол.

Обучающиеся имеют возможность научиться:

- выносливости, быстроте, скорости передвижений и игры и др.;
- разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- осуществлять практику судейства соревнований.

Обучающиеся овладеют:

- навыками командной, индивидуальной игры;
- сформируют устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Способы проверки ожидаемых результатов: *тесты, опросы, практические работы, выполнение нормативов.*

Система оценочных средств: тестовые задания на выявление уровня знаний; вопросы опросов на выявление уровня понимания и оценивания учащимися значимости знаний, умений и навыков для собственного физического развития; практические задания на выявление уровня применения, сформированности умений и сформированности навыков игры; выполнение нормативов – проверка уровня сформированности ЗУН игры.

**Нормативы  
по физической и технической подготовке игры в мини-футбол**

Проверяемые умения и навыки	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-ый год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	<b>Раздел 1.</b> Теоретические аспекты игры «Мини-футбол»	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>Входной</b>
1.1.	Тема 1. История развития и современное состояние игры «Мини-футбол»	2	2	-	Входной
1.2.	Тема 2. Техника безопасности игры «Мини-футбол»	2		2	Входной
2.	<b>Раздел 2.</b> Общая физическая подготовка	<b>40</b>	-	<b>40</b>	<b>Текущий</b>
2.1.	Тема 1. Развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты	40	-	40	Текущий
3.	<b>Раздел 3.</b> Техническая подготовка	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>Текущий</b>
3.1.	Тема 1. Остановка и передача мяча	20	-	20	Текущий

3.2.	Тема 2. Ведение мяча	20	-	20	Текущий
3.3.	Тема 3. Удары по мячу	20	-	20	Текущий
4.	<b>Раздел 4.</b> Тактическая подготовка	<b>80</b>	-	<b>80</b>	<b>Текущий</b>
4.1.	Тема 1. Тактика игры в мини-футбол.	80	-	80	Текущий
5.	<b>Раздел 5.</b> Участие в соревнованиях	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>Промежуточный</b>
5.1.	Тема 1. Участие в соревнованиях	22	-	22	Промежуточный
6.	<b>Раздел 6.</b> Выполнение нормативов	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>Контрольный</b>
6.1.	Тема 1. Выполнение нормативов	4	-	4	Контрольный
	Итого	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>208</b>	

#### 2-ой год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	<b>Раздел 1.</b> Теоретические аспекты игры «Мини-футбол»	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>Входной</b>
1.1.	Тема 1. История развития и современное состояние игры «Мини-футбол»	2	2	-	Входной
1.2.	Тема 2. Техника безопасности игры «Мини-футбол»	2		2	Входной
2.	<b>Раздел 2.</b> Общая физическая подготовка	<b>40</b>	-	<b>40</b>	<b>Текущий</b>
2.1.	Тема 1. Развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты	40	-	40	Текущий
3.	<b>Раздел 3.</b> Техническая подготовка	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>Текущий</b>
3.1.	Тема 1. Остановка и	20	-	20	Текущий



	передача мяча				
3.2.	Тема 2. Ведение мяча	20	-	20	Текущий
3.3.	Тема 3. Удары по мячу	20	-	20	Текущий
4.	<b>Раздел 4.</b> Тактическая подготовка	<b>80</b>	-	<b>80</b>	<b>Текущий</b>
4.1.	Тема 1. Тактика игры в мини-футбол.	80	-	80	Текущий
5.	<b>Раздел 5.</b> Участие в соревнованиях	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>Промежуточный</b>
5.1.	Тема 1. Участие в соревнованиях	22	-	22	Промежуточный
6.	<b>Раздел 6.</b> Выполнение нормативов	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>Контрольный</b>
6.1.	Тема 1. Выполнение нормативов	4	-	4	Контрольный
	Итого	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>208</b>	

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

**Раздел 1.** Теоретические аспекты игры «Мини-футбол».

**Тема 1.1.** История мини-футбола.

**Теория.** История и развитие мини-футбола в России.

**Практика.**

**Формы контроля.** Входной.

**Тема 1.2.** Техника безопасности игры «Мини-футбол»

**Теория.**

**Практика.** Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические занятия и навыки.

Закаливание. Режим и питание спортсмена.

**Формы контроля.** Входной.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка

**Тема 2.1.** Развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты

**Теория.**

**Практика.** Кроссовая подготовка. Челночный бег (5, 10, 20). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах, упражнения с отягощением.

**Формы контроля.** Текущий.

**Раздел 3.** Техническая подготовка

**Тема 3.1.** Остановка и передача мяча

**Теория.**

**Практика.** Обучение приемам остановки и передачи мяча, отработка приемов. Стойка игрока. Обучение приемам перемещения в стойке боком, лицом, отработка приемов.

Остановка и передача мяча на месте, отработка приемов. Остановка опускающегося мяча, отработка приема. Остановка мяча бедром и лбом, отработка приема. Остановка мяча грудью, отработка приема. Обучение элементам акробатики, жонглирования, отработка элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.

**Формы контроля.** Текущий.

**Тема 3.2.** Ведение мяча

**Теория.**

**Практика.** Обучение приемам ведения мяча, отработка приемов. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема, отработка приема. Ведение мяча с изменением направления, отработка приема. Игра «Квадрат». Учебная игра.

**Формы контроля.** Текущий.

**Тема 3.3.** Удары по мячу

**Теория.**

**Практика.** Обучение приемам ударов по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема, отработка приема. Удары по катящемуся мячу, отработка приема. Удары по прыгающему и летящему мячу, отработка приема. Остановка и передача мяча в движении, отработка приема. Удары по мячу головой, отработка приема. Удары по мячу носком, пяткой, отработка приемов. Отбор мяча. Вбрасывание. Отработка приемов. Обманные движения (финты). Отработка движений.

Техника игры вратаря. Отработка техник. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Отработка действий.

Развитие двигательных качеств. СФП. 6-10минутный бег. Жонглирование. Эстафеты. Игра «Квадрат». Учебная игра.

**Формы контроля.** Текущий.

**Раздел 4.** Тактическая подготовка

**Тема 4.1.** Тактика игры в мини-футбол.

**Теория.**

**Практика.** Обучение групповым действиям в защите и в нападении, отработка действий. Обучение тактике индивидуальных действий в защите и в нападении. Отработка действий. Обучение тактике вратаря. Отработка действий. Учебная игра

**Формы контроля.** Текущий.

**Раздел 5.** Участие в соревнованиях

**Тема 5.1.** Участие в соревнованиях

**Теория.**

**Практика.** Закрепление умений и навыков игры в мини-футбол в ситуации участия в соревнованиях

**Формы контроля.** Промежуточный.

**Раздел 6.** Выполнение нормативов

**Тема 6.1.** Выполнение нормативов

**Теория.**

**Практика.** Сдача нормативов.

**Формы контроля.** Контрольный.

## **2-ой год обучения**

**Раздел 1.** Теоретические аспекты игры «Мини-футбол».

**Тема 1.1.** История мини-футбола.

**Теория.** Современное состояние развития мини-футбола в России.

**Практика.**

**Формы контроля.** Входной.

**Тема 1.2.** Техника безопасности игры «Мини-футбол»

**Теория.**

**Практика.** Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

**Формы контроля.** Входной.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка

**Тема 2.1.** Развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты

**Теория.**

**Практика.** Кроссовая подготовка. Челночный бег (5, 10, 20). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах, упражнения с отягощением.

**Формы контроля.** Текущий.

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

#### **Тема 3.1. Остановка и передача мяча**

##### **Теория.**

**Практика.** Совершенствование приемов остановки и передачи мяча, отработка приемов. Стойка игрока. Совершенствование приемов перемещения в стойке боком, лицом, отработка приемов.

Совершенствование навыков остановки и передачи мяча на месте, отработка приемов. Совершенствование навыков остановки опускающегося мяча, отработка приема. Совершенствование навыков остановки мяча бедром и лбом, отработка приема. Остановка мяча грудью, отработка приема. Совершенствование элементов акробатики, жонглирования, отработка элементов. Совершенствование двигательных качеств. Учебная игра.

**Формы контроля.** Текущий.

#### **Тема 3.2. Ведение мяча**

##### **Теория.**

**Практика.** Совершенствование приемов ведения мяча, отработка приемов. Совершенствование навыков ведения мяча внешней частью и средней частью подъёма, отработка приема. Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления, отработка приема. Игра «Квадрат». Учебная игра.

**Формы контроля.** Текущий.

#### **Тема 3.3. Удары по мячу**

##### **Теория.**

**Практика.** Совершенствование приемов ударов по мячу. Совершенствование навыков удара по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма, отработка приема. Совершенствование навыков удара по катящемуся мячу, отработка приема. Совершенствование навыков удара по прыгающему и летящему мячу, отработка приема. Совершенствование навыков остановки и передачи мяча в движении, отработка приема. Совершенствование навыков удара по мячу головой, отработка приема. Совершенствование навыков удара по мячу носком, пяткой, отработка приемов. Совершенствование навыков отбора мяча. Совершенствование навыков вбрасывания. Отработка приемов. Обманные движения (финты). Отработка движений.

Совершенствование техники игры вратаря. Отработка техник. Совершенствование индивидуальных действий в защите и в нападении. Отработка действий.

Совершенствование двигательных качеств. СФП. 6-10минутный бег. Жонглирование. Эстафеты. Игра «Квадрат». Учебная игра.

**Формы контроля.** Текущий.

**Раздел 4.** Тактическая подготовка

**Тема 4.1.** Тактика игры в мини-футбол.

**Теория.**

**Практика.** Совершенствование групповых действий в защите и в нападении, отработка действий. Совершенствование тактики индивидуальных действий в защите и в нападении. Оработка действий. Совершенствование тактике вратаря. Оработка действий. Учебная игра

**Формы контроля.** Текущий.

**Раздел 5.** Участие в соревнованиях

**Тема 5.1.** Участие в соревнованиях

**Теория.**

**Практика.** Совершенствование умений и навыков игры в мини-футбол в ситуации участия в соревнованиях

**Формы контроля.** Промежуточный.

**Раздел 6.** Выполнение нормативов

**Тема 6.1.** Выполнение нормативов

**Теория.**

**Практика.** Сдача нормативов.

**Формы контроля.** Контрольный.

**Дифференциация программы по уровням контроля знаний, умений и навыков**

Уровень ЗУН	Дифференциация уровней контроля ЗУН					
	Стартовый		Базовый		Продвинутый	
Разделы, темы	знать	понимать	применять	уметь	владеть	оценивать (значение)
<b>Раздел 1. Теоретические аспекты игры «Мини-футбол»</b>						
История мини-футбола	+	+				+
Техника безопасности игры «Мини-футбол»	+	+	+			+
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты		+	+	+		
<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>						

Остановка и передача мяча		+	+	+		
Ведение мяча		+	+	+		
Удары по мячу		+	+	+		
<b>Раздел 4. Тактическая подготовка</b>						
Тактика игры в мини-футбол		+	+	+	+	+
<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях</b>						
Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+
<b>Раздел 6. Выполнение нормативов</b>						
Выполнение нормативов	+	+	+	+	+	+
Формы	ТЕСТ	ОПРОС	ПРАКТ.	ПРАКТ.	ПРАКТ.	ОПРОС

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 1-ый год обучения

№	Мес.	Дата	Время	Форма	Часы	Тема занятия	Место	Форма контроля
1.						История мини-футбола		Входной
2.						Техника безопасности игры «Мини-футбол»		Входной
3.						Развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты		Текущий
4.						Остановка и передача мяча		Текущий
5.						Ведение мяча		Текущий
6.						Удары по мячу		Текущий
7.						Тактика игры в мини-футбол		Текущий
8.						Участие в соревнованиях		Промежуточный
9.						Выполнение нормативов		Контрольный

#### 2-ой год обучения

№	Мес.	Дата	Время	Форма	Часы	Тема занятия	Место	Форма контроля
1.						История мини-футбола		Входной
2.						Техника безопасности игры «Мини-футбол»		Входной
3.						Развитие выносливости, ловкости, силы и		Текущий

						быстроты		
4.						Остановка и передача мяча		Текущий
5.						Ведение мяча		Текущий
6.						Удары по мячу		Текущий
7.						Тактика игры в мини-футбол		Текущий
8.						Участие в соревнованиях		Промежуточный
9.						Выполнение нормативов		Контрольный

## 2.4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

### Содержание модулей ДОП «Мини-футбол»

#### 1. Общая физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

**Упражнение с резиновым мячом.** Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Упражнение в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. 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 с мячом», Эстафеты с элементами акробатик

## **3. Основы техники и тактики.**

**Техника передвижения.** **Бег:** по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). **Прыжки:** вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги). **Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в 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 носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. **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 расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. **Ведение мяча.** Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. **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 партнеру находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо , этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве. **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. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным 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 низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. 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 футбол.**

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в

зависимости от игровой ситуации. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. **Групповые действия.** Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять 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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. **Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. **Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. **Командные действия.** Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной

и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. **Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

**Инструкторская и судейская практика.** Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

**Соревнования.** Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы:**

Общая методика работы: общая беседа, ОФП, обучение и (или) формирование или совершенствование умений и навыков посредством обучения и (или) формирования или совершенствования приемов игры, отработка приемов, рефлексия с применением групповых и индивидуальных методов работы, современных информационных технологий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 - 20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы, ИКТ.

**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 школьников 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 учащимися. 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 учащихся 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 группах по 2—3 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, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

### **3.2. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по мини-футболу будут проводиться в зависимости от погодных условий – в школьном спортивном зале или на открытой спортивной площадке, прилегающей к территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 12 x 24 м. и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)

2. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость – в нормах Санпина.

3. Материально техническое обеспечение: Футбольные мячи (15 шт.), скакалки (15 шт.), мячи баскетбольные и волейбольный (2 шт.), фишки переносные (20 шт.), накидки (20 шт.), мячи мини-футбольные (10 шт.)

Видео. Интернет-источники. Библиотека школы, школ сети;

### **3.3. Список литературы**

#### ***Используемая литература:***

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. Айткулов, С.А. Минифутбол: учеб.-метод. комплекс / С.А. Айткулов. – Челябинск: ЧГПУ, 2005.
4. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. – М: Просвещение, 2008.
5. 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.
6. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2005. – №8. – С.40-41.
7. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007.
8. 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. – С.49-51.
9. Джармен Д. Футбол для юных. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 10.Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009.
- 11.Иванов, О.Н. Соматические особенности футболистов различного амплуа и квалификации в мини-футболе / О.Н. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 59-61.
12. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. – Краснодар, 2001.
13. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2008.
- 15.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007.
- 16.Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. – М.: Человек, 2008.

17. Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П.Котелкина. – М: Физкультура и спорт, 2007.

18. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С.59 .

19. Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий. – Харьков, 2008.

#### **Литература для учащихся**

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009. – 336 с.

2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с

3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.

4. Денни Милке. Футбол. Основы игры. – М.: Астрель, 2007.

5. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014. – 144 с.

6. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. – 64 с.

7. Гурунц А. Учимся играть в футбол. – СПб.: СПДФЛ, 2011. – 80 с.

8. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.

9. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014. – 432 с.

10. Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М.: ФиС, 2003.

11. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008. – 240 с.

12. Погорелов Ф. Как возрождали «Зенит». – СПб.: Амфора, 2009. – 320 с.

13. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. – М.: Астрель, 2006.

14. Савин А. Мировой футбол. Кто есть кто 2014. Полная энциклопедии. – М.: Эксмо, 2014. – 872 с.

15. Футбол правила игры. – М.: Terra спорт, 2004.

16. Футбол. Книга-тренер. Редакция Усольцевой О. – М.: Эксмо, 2014. – 272 с.

17. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. – М.: Шико, 2007.