

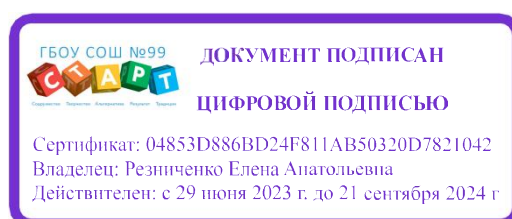
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

---

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Мини-футбол»**

Срок освоения – 1 год  
Возраст обучающихся – 8-17 лет

**Разработчик:**  
Буторин Роман Александрович,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу базового уровня сложности (далее — Программа) соответствует физкультурно- спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Футбол – это занятия в спортивной секции, занятия по дополнительному образованию, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, быстро бегать, прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, зал, поле, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна.** Программа способствует развитию физических качеств обучающихся, начиная с начального общего образования. Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укрепления здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Программа носит системный характер, содержит логическую структуру, наполненную гибким содержанием, отвечающим возрастными индивидуальными особенностям и потребностями учащихся.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях футболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программой предусмотрено уделять большее внимание на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации

программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала..

**1.1. Цель программы:** формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в мини-футболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия мини-футболом.

### **1.2. Задачи программы**

#### **Учащихся (предметные):**

- формирование общего представления о мини-футболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры мини-футбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях мини-футболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по мини-футболу, навыки судейства.

#### **Воспитательные (личностные):**

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое о образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям мини-футболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во мини-футболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкость, силы, гибкости и технико- тактический действий;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

### **1.3. Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 17 лет. На обучение по программе базового уровня сложности зачисляются дети с 8 лет, прошедшие обучение по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня сложности или показавшие не ниже среднего уровень физической, специальной и технической подготовки в соответствии с возрастом. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребёнка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности «мини-футбол».

Перевод и переход учащихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации и условий программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения». Учебные группы формируются с учетом возрастной категории учащихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков.

### **1.4. Формы и режим реализации программы**

Формы организации занятий: индивидуальная, индивидуально- групповая, групповая, фронтальная - по подгруппам.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными,

тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной Формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

**Режим занятий и объемы учебных часов :** 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

### **1.5. Срок реализации программы**

Продолжительность обучения 1 года. Программа рассчитана на 72 учебных часа в год.

### **1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты**

#### **Предметные результаты.**

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры во мини-футбол в мире и в Российской Федерации ;
- значение занятий мини-футболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- о разновидностях мини-футбола и основных правилах игры во мини-футбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях мини-футболом и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий мини-футболом;
- терминологию мини-футбола, состав команды, роль капитана команды и функций игроков в команде (форвард (нападающий, защитник, голкипер (вратарь)).

#### **Будут уметь:**

- выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности:

- выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов мини-футбола;

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по мини-футболу;

- правила соревнований по мини-футболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры:

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

- анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий мини-футболиста, методики их выполнения;

*Личностными показателями* освоения учащимся содержания программы по мини-футболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

## **2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Выявление уровня освоения учащимся упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовкам является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории учащихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения - декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания учебного года — месяц май, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни).

В случае если учащийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или пересдачи контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы: уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «низкий» - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примером.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период.

### **2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки учащихся**

		<b>ОФП</b>
--	--	------------

возраст	Уровень	Бег 30 м. (сек)		юн: подтягивание на высокой перекладине дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места, см.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
7	<i>высокий</i>	5.6	5.8	4	5	155	150
	<i>средний</i>	7.3	7.5	2	4	115	110
	<i>низкий</i>	7.5	7.5	1	3	110	90
8	<i>высокий</i>	3.4	6.6	4	8	165	155
	<i>средний</i>	7.0	7.2	2	6	125	125
	<i>низкий</i>	7.1	7.3	1	4	110	100
9	<i>высокий</i>	5.1	5.3	5	10	175	160
	<i>средний</i>	6.7	6.9	3	8	130	135
	<i>низкий</i>	6.8	7.0	1	6	120	110
10	<i>высокий</i>	5.0	5.2	5	7	185	170
	<i>средний</i>	6.5	6.5	3	6	140	140
	<i>низкий</i>	6.6	6.6	1	5	130	120
11	<i>высокий</i>	5.7	5.9	7	8	170	160
	<i>средний</i>	6.0	6.2	5	7	155	150
	<i>низкий</i>	6.5	6.6	3	6	135	130
12	<i>высокий</i>	5.5	5.8	8	10	175	165
	<i>средний</i>	5.8	6.1	6	9	165	155
	<i>низкий</i>	6.2	5.5	4	8	145	140

возраст	уровень	СФП					
		челночный бег 3x10 м (сек)		Скоростное мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)		Точность и дальность бросков мяча клюшкой (м)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>высокий</i>	9,9	10,2	13,0	13,5	7	6
	<i>средний</i>	10,8	11,3	14,0	14,5	5	5
	<i>низкий</i>	11,2	11,7	15,0	15,5	3	4
8	<i>высокий</i>	9,1	9,7	11,7	12,2	12	8
	<i>средний</i>	10,1	10,7	12,7	13,2	10	6
	<i>низкий</i>	10,4	11,2	13,7	14,2	8	4
9	<i>высокий</i>	8,8	9,3	10,2	11,1	16	9
	<i>средний</i>	9,9	10,3	11,2	12,1	14	7
	<i>низкий</i>	10,2	10,8	12,2	13,1	12	5
10	<i>высокий</i>	8,5	9,1	8,9	9,8	18	10
	<i>средний</i>	9,5	10,0	9,9	10,8	16	8
	<i>низкий</i>	9,9	10,4	10,9	11,8	14	6
11	<i>высокий</i>	8,3	8,9	7,8	8,8	22	12
	<i>средний</i>	9,1	9,7	8,8	9,8	20	10
	<i>низкий</i>	9,5	10,0	9,8	10,8	18	8
12	<i>высокий</i>	7,9	8,2	7,5	8,6	26	14
	<i>средний</i>	8,7	9,1	8,5	9,6	24	12
	<i>низкий</i>	9,0	9,4	9,5	10,6	22	10

По результатам итоговой аттестации учащиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

## 2. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации, учебного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка и т. д.)



**Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель:  
вариант-1 на 36 рабочих недель с режимом 2 ч/н первого**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов Первый год	Количество часов первого года обучения	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	<b>1</b>	1	-
2	Теоретическая подготовка	<b>2</b>	2	-
3	Общая физическая подготовка	<b>23</b>	1	22
4	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	1	19
5	Техническая подготовка	<b>18</b>	1	17
6	Интегральная подготовка	<b>4</b>	1	3
7	Контрольные занятия	<b>3</b>	1	2
8	Итоговое занятие	<b>1</b>	-	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

---

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Мини-футбол»  
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

### 3.1 Содержание программного материала первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теоретическая часть:** ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий мини-футболом.

**Практическая часть:** общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы стартового уровня сложности.

**2. Теоретическая подготовка:** понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Формирование знаний по истории возникновения игры во мини-футбол в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях мини-футбола и основных правилах игры во мини-футбол. Мини-футбольная терминология. Состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом. Режим дня при занятиях мини-футболом. Правила личной гигиены во время занятий мини-футболом.

#### 3. Общая физическая подготовка

**Теоретическая часть:** особенности развития физических способностей на занятиях мини-футболом. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятия по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Подводящие и подготовительные упражнения во мини-футболе, необходимые для освоения двигательных действий.

#### **Практическая часть:**

**строевые упражнения на месте и в движении:** ходьба - обычный шаг; строевой шаг; ходьба на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра; в полуприседе и приседе; выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом; скрестным шагом вперед и в сторону; сочетание ходьбы с прыжками; бег – обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами; остановками; бросанием и ловлей предметов; с перестроениями; с прыжками через препятствие; передвижение по препятствиям, чередование бега и ходьбы, с ускорением;

**общеразвивающие упражнения:** упражнения с предметами; упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц;

**упражнения для мышц шеи:** движения головой -наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками: вращение головы в правую и левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы максимально в левую сторону;

**упражнения для верхнего плечевого пояса:** движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднятие и опускание рук из И.П. вверх, в стороны, вперед, назад; поднятие и опускание плечевого пояса из И.П. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из И.П. руки вниз в стороны, вперед, вверх (движения выполняются одновременно, попеременно, последовательно)

в разных или в одном направлении): круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных И.П.; упражнения с гантелями, эспандером. волнообразные движения руками;

**упражнения для туловища:** наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных И.П. — ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада — медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных И.П. — стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из И.П.- стоя ноги вместе, врозь, на выпад в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног, из тех же И.П., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из И.П. — стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на поясе, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же. приближая руки к ногам или наоборот; поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища;

**упражнения для ног:** стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из И.П. стоя на одной ноге, сидя, лежа; махи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из И.П. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из И.П.- стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением — на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиков на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылке — ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах — приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола;

**подвижные игры:** «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Караси и шуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Меткая клюшка». «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч — «печать», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т. я.;

**эстафеты:** встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** общая характеристика специальных физических качеств и способностей мини-футболистов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия.

#### **Практическая часть:**

**упражнения для развития быстроты:** по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением

скорости и направление движения по зрительному сигналу. Ускорение. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты: и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными у стенки; связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану» и т.д.;

**упражнения для развития выносливости:** длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико- тактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития ловкости:** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные-упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.:

**упражнения для развития гибкости:** маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре;

**упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

## **5. Техническая подготовка**

**Теоретическая часть:** базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений мини-футболом.

**Техника перемещения мини-футболиста:** различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки).

**Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока:** ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

**Ведение мяча:** различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. **Передача мяча:** бросков и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной. **Прием мяча:** прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летящего мяча клюшкой. **Бросок мяча:** заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. **Удар по мячу:** заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летящему мячу. **Обводка и обыгрывание:** обеганием соперника, прокидкой или подбросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. **Перехват мяча:** клюшкой, ногой, корпусом.

**Розыгрыш спорного мяча:** выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

**Техника игры вратаря:** 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля — одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

**Тактические действия (индивидуальные и групповые):** тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа а команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Учебные игры во мини-футбол.** Малые (упрощенные) игры в технико- тактической подготовке мини-футболистов.

## **6. Интегральная подготовка**

**Теоретическая часть:** в арсенале мини-футболистов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов) их необходимо выполнять многократно в течении одного матча, а таких матчей в соревновании чаще всего несколько, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества.

**Практическая часть:** подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в двусторонней игре.

## **7. Контрольные занятия**

**Теоретическая часть:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

**Практическая часть:** выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовка. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

## **8. Итоговое занятие**

**Практическая часть:** подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по мини-футболу. Показательные выступления учащихся.

## **Содержание программного материала второго года обучения.**

### **1. Вводное занятие**

**Теоретическая часть:** ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий мини-футболом.

**Практическая часть:** общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы базового уровня сложности 1 года обучения.

**2. Теоретическая подготовка:** Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Характеристика современного состояния развития мини-футбола в России и в мире. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Места занятий и инвентарь. Спортивная площадка для проведения учебных занятий и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

### **3. Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть:**

Физическая подготовка мини-футболистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в мини-футболе. Средства физической подготовки вратарей и

полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности мини-футболистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой.

**Практическая часть:** характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение. рывки.

**Упражнение для мышц туловища:** упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, сгибание и разгибание ног, приседания, махи, выпады, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

**Упражнения в парах:** повороты и наклоны туловища. попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты. перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

**Упражнения в парах:** с передачами, бросками и ловлей мяча.

**Упражнения с гантелями:** сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища. Поднимание на носки, приседания.

**Упражнения со скакалкой:** прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

**Упражнения с малыми мячами:** броски, ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед в группировке из упора присев, после разбега, Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок через препятствие (высота 50 см). Кувырок с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях. «Мост» из положения, лежа (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения: старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; спринтерский бег (30 м и 60 м), финиширование, эстафетный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом).

**Прыжковые упражнения:** в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, пятикратный прыжок с места, прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки со скакалкой.

**Метание:** метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 10 м.

**Спортивные игры:** гандбол, футбол, бадминтон. баскетбол, пионербол, волейбол. Совершенствование техники в спортивных играх.

**Подвижные игры:** игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

**Эстафеты:** встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из

гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** развитие систем организма, задействованных в игре с наибольшей нагрузкой, развитием физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течении занятия.

##### **Практическая часть:**

**упражнения для развития быстроты:** ускорения, эстафеты, игры и упражнения, построенные на опережения действий партнера (овладение мячом и т.п).

**развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки в длину, с разбега, со скакалками, метание набивных мячей, упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами, бег в гору, с резкими остановками, броски мяча на дальность, подвижные игры и т.д.;

**развитие выносливости:** бег (длинный, равномерный, переменный), кроссы, упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

**развитие координационных способностей:** эстафеты с предметами и без предметов, отработка ранее изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Упражнения в чередовании кувырков и отработка изученных ранее способов остановки, передача;

**упражнения для развития гибкости:** с палкой, скакалкой, упражнения с клюшкой, с партнером, маховые движения руками, ногами с большой амплитудой.

#### **5. Техническая подготовка.**

**Теоретическая часть:** техника владения мячом и клюшкой, отличные способы ведения мяча, броски, удары. Необходимо помнить о быстрой утомляемости детей и исходя из этого, упражнения с клюшкой и мячом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

##### **Техника игры полевых игроков**

**Техника передвижения:** Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетание приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, поворотов, прыжков, падений, кувырков. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движения. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

##### **Техника владения клюшкой и мячом**

**Техника нападения:** Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Владение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения броска: на месте в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения удар-броска. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «откидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» броска. Бросок - удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действия. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровых.



**Техника защиты:** совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча. Совершенствование ловли мяча на себя.

**Техника игры вратаря:** совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой, высоко летящих мячей - рукой, туловищем, головой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и в падение. Обманные движения (финты) вратаря. Совершенствование вбрасывания мяча.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Тактика игры в нападении**

**Индивидуальные действия:** ведение, обводка. атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров соперников.

**Групповые действия:** передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в паре с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

##### **Тактика игры в защите**

**Индивидуальные действия:** выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

**Групповые действия:** умение подстраховать партнера.

**Тактика игры вратаря:** Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающему воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

#### **6. Интегральная подготовка**

**Теоретическая часть:** правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, команды.

**Практическая часть:** применение средств меняется от преимущественно от общеподготовительных к преимущественно соревновательным. Применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнением с конкретной направленностью, с помощью которых обучают игроков взаимопониманию, владение техникой и ориентировке в условиях физической нагрузки.

#### **7. Контрольные занятия**

**Теоретическая часть:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

**Практическая часть:** выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

#### **8. Итоговое занятие**

**Практическая часть:** подведение итогов освоения программы базового уровня сложности второго года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по мини-футболу. Показательные выступления учащихся.

### **4. Организационно -педагогические условия реализации программы**

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов,

средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается как правило комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных.

Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

## 5. Организационно-методическое обеспечение программы

Методы, приемы и формы реализации программы.

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности учащихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или учащимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие. Тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных упражнений.	<u>Оборудование:</u> шведские стенки, скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	<u>Оборудование:</u> гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, гимнастические	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.

			выполнение контрольных упражнений	коврики, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы.	
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных упражнений	<u>Оборудование:</u> гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, гимнастические коврики, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, клюшки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.
4	Соревновательная (интегральная) подготовка	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	<u>Оборудование:</u> клюшки, мячи мини-футбольные, ворота, бортики. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований.	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, клюшки, мячи мини-футбольные, гимнастические маты, гимнастические коврики, рулетка, скакалка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи, иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

Готовясь к учебному занятию, педагог должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	ДО 10 мин
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники, тактики мини-футбола: развитие специальных качеств; специальные игровые и развивающие упражнения и подвижные игры	ДО 30 мин
заключительная	упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	ДО 10 мин

*Один академический час равен 45 минутам*

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

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Мини-футбол».

№ п/п	Наименование	Единица измерения	количество
1.	Борта мини-футбольные	Комплект	1
2.	Ворота мини-футбольные	Комплект	2
3.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
4.	Доска тактическая	Штук	2
5.	Ключка мини-футбольная	Штук	15
6.	Корзина для мячей	Штук	2
7.	Мяч волейбольный	Штук	2
8.	Мяч теннисный	Штук	10
9.	Мяч мини-футбольный	Штук	60
10.	Мяч футбольный	Штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	2
12.	Свисток	Штук	2
13.	Секундомер	Штук	4
14.	Скакалка	Штук	15
15.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
16.	Стойка для обводки	Штук	20
17.	Фишки (конусы)	Штук	30

## 4.2 Учебно-информационное обеспечение

### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон №129-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1544 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детьми»

### Используемая литература:

1. Быков А.В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во мини-футболе / А.В. Быков, А.А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С.14-16.
2. Быков А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / Быков А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 44-50.
3. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во мини-футболе. Часть 1: ведение, передача, прием [Электронный ресурс: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. — Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2015.
4. Быков А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во мини-футболе. Часть 2: бросок, удар, обводка, перехват. отбор, спорный мяч [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т. им. М.В. Ломоносова. — Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2016.
5. Быков А.В. Техника игры вратаря во мини-футболе [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко, А.А. Ленин; Сев (Арктич.) федер. ун-т. им. М.В. Ломоносова. — Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2019.
6. Быков А.В. Мини-футбол — командный игровой вид спорта. История развития / А.В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 90-97.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 1 60 с.
8. Костяев В. А. История развития мини-футбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1995.
9. Комков А.Г. Методические особенности начального обучение во мини-футболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 66-70.
10. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с.
11. Сутугина Л.Н. Техническая подготовка детей во мини-футболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие. — Северодвинск: РИО Севмашвтуза, 2011.- 42 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: рек. М-вом. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей высш. и. средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К Холодов, В. С. Кузнецов.- 4-е изд., стер. - М. Академия, 2006. — 478

### Интернет- ресурсы

13. Международная федерация мини-футбола <https://florball.sport/>

14. Национальная федерация мини-футбола России <https://нффр.рф>

#### **4.3 Кадровое обеспечение реализации программы**

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку или переподготовку по дисциплине «Мини-футбол» или «Методика организации и проведения занятий по Мини-футболу». Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018 г. № 298 н и/или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Мини-футбол»

**Срок освоения:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** 7-11 лет

**Разработчик:**  
Буторин Роман Александрович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

**1.1. Цель программы:** формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование технических приемов и действий в мини-футболе, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия мини-футболом.

### **1.2. Задачи программы**

#### **Учащихся (предметные):**

- формирование общего представления о мини-футболе, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и совершенствование основных технических приемов спортивной игры мини-футбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях мини-футболом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по мини-футболу, навыки судейства.

#### **Воспитательные (личностные):**

- воспитание патриотизма, чувства гордость за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здоровое о образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям мини-футболом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- развитие специальных физических качеств необходимых для успешного технического совершенства во мини-футболе;
- накопление и обогащение двигательного опыта учащихся;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации, ловкость, силы, гибкости и технико- тактический действий;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

### **Формы и режим реализации программы**

Формы организации занятий: индивидуальная, индивидуально- групповая, групповая, фронтальная - по подгруппам.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной Formой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)).

### **Ожидаемые (планируемые) результаты**

#### **Предметные результаты.**

По окончанию первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения игры во мини-футбол в мире и в Российской Федерации ;
- значение занятий мини-футболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;



- о разновидностях мини-футбола и основных правилах игры во мини-футбол;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях мини-футболом и правилах его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий мини-футболом;
- терминологию мини-футбола, состав команды, роль капитана команды и функций игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)).

#### **Будут уметь:**

- выполнять основные виды двигательных действий, жизненно важных навыков и умений, формирование правильной осанки, бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, упражнения на равновесие, координацию движения, подводящие и подготовительные упражнения, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности:

- выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча); основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения, техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений:

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся будут знать:

методику выполнения основных технических и тактических приемов мини-футбола;

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по мини-футболу;

- правила соревнований по мини-футболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе:

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

- анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; специальных упражнений для формирования технических действий мини-футболиста, методики их выполнения;

*Личностными показателями* освоения учащимся содержания программы по мини-футболу являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Выявление уровня освоения учащимся упражнений по общей физической, специальной

физической и технической подготовкам является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории учащихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения - декабрь месяц (при условии начала учебного года в сентябре).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания учебного года — месяц май, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта.

В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни).

В случае если учащийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или пересдачи контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы: уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «низкий» - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примером.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период.

### Шкала оценки показателей уровня подготовки учащихся

возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		юн: подтягивание на высокой перекладине дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места, см.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
7	высокий	5.6	5.8	4	5	155	150
	средний	7.3	7.5	2	4	115	110
	низкий	7.5	7.5	1	3	110	90
8	высокий	3.4	6.6	4	8	165	155
	средний	7.0	7.2	2	6	125	125
	низкий	7.1	7.3	1	4	110	100
9	высокий	5.1	5.3	5	10	175	160
	средний	6.7	6.9	3	8	130	135
	низкий	6.8	7.0	1	6	120	110

10	<i>высокий</i>	5.0	5.2	5	7	185	170
	<i>средний</i>	6.5	6.5	3	6	140	140
	<i>низкий</i>	6.6	6.6	1	5	130	120
11	<i>высокий</i>	5.7	5.9	7	8	170	160
	<i>средний</i>	6.0	6.2	5	7	155	150
	<i>низкий</i>	6.5	6.6	3	6	135	130
12	<i>высокий</i>	5.5	5.8	8	10	175	165
	<i>средний</i>	5.8	6.1	6	9	165	155
	<i>низкий</i>	6.2	5.5	4	8	145	140

возраст	уровень	СФП					
		челночный бег 3x10 м (сек)		Скоростное мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)		Точность и дальность бросков мяча клюшкой (м)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>высокий</i>	9,9	10,2	13,0	13,5	7	6
	<i>средний</i>	10,8	11,3	14,0	14,5	5	5
	<i>низкий</i>	11,2	11,7	15,0	15,5	3	4
8	<i>высокий</i>	9,1	9,7	11,7	12,2	12	8
	<i>средний</i>	10,1	10,7	12,7	13,2	10	6
	<i>низкий</i>	10,4	11,2	13,7	14,2	8	4
9	<i>высокий</i>	8,8	9,3	10,2	11,1	16	9
	<i>средний</i>	9,9	10,3	11,2	12,1	14	7
	<i>низкий</i>	10,2	10,8	12,2	13,1	12	5
10	<i>высокий</i>	8,5	9,1	8,9	9,8	18	10
	<i>средний</i>	9,5	10,0	9,9	10,8	16	8
	<i>низкий</i>	9,9	10,4	10,9	11,8	14	6
11	<i>высокий</i>	8,3	8,9	7,8	8,8	22	12
	<i>средний</i>	9,1	9,7	8,8	9,8	20	10
	<i>низкий</i>	9,5	10,0	9,8	10,8	18	8
12	<i>высокий</i>	7,9	8,2	7,5	8,6	26	14
	<i>средний</i>	8,7	9,1	8,5	9,6	24	12
	<i>низкий</i>	9,0	9,4	9,5	10,6	22	10

По результатам итоговой аттестации учащиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения  
“Мини-футбол”**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел, тема занятия</b>	<b>Формы контроля</b>
1			1	Вводное занятие	Опрос. Тестирование
2			1	Теоретическая подготовка	Опрос. Тестирование
3			1	Теоретическая подготовка	Опрос. Тестирование
4			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
5			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
6			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
7			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
8			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
9			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
10			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
11			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
12			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
13			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
14			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
15			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
16			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
17			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование

18			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
19			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
20			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
21			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
22			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
23			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
24			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
25			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
26			1	Общая физическая подготовка	Опрос. Тестирование
27			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
28			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
29			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
30			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
31			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
32			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
33			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
34			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
35			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
36			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
37			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование

38			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
39			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
40			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
41			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
42			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
43			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
44			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
45			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
46			1	Специальная физическая подготовка	Опрос. Тестирование
47			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
48			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
49			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
50			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
51			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
52			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
53			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
54			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
55			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
56			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
57			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование

58			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
59			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
60			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
61			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
62			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
63			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
64			1	Техническая подготовка	Опрос. Тестирование
65			1	Интегральная подготовка	Опрос. Тестирование
66			1	Интегральная подготовка	Опрос. Тестирование
67			1	Интегральная подготовка	Опрос. Тестирование
68			1	Интегральная подготовка	Опрос. Тестирование
69			1	Контрольные занятия	Опрос. Тестирование
70			1	Контрольные занятия	Опрос. Тестирование
71			1	Контрольные занятия	Опрос. Тестирование
72			1	Итоговое занятие	Игра
			<b>72</b>		

### **Содержание программного материала первого года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий мини-футболом.

**Практическая часть:** общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы стартового уровня сложности.

**2. Теоретическая подготовка:** понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Формирование знаний по истории возникновения игры во мини-футбол в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях мини-футбола и основных правилах игры во мини-футбол. Мини-футбольная терминология. Состав команды, роль капитана команды и функциях игроков

в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом. Режим дня при занятиях мини-футболом. Правила личной гигиены во время занятий мини-футболом.

### **3. Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** особенности развития физических способностей на занятиях мини-футболом. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятия по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Подводящие и подготовительные упражнения во мини-футболе, необходимые для освоения двигательных действий.

#### **Практическая часть:**

**строевые упражнения на месте и в движении:** ходьба - обычный шаг; строевой шаг; ходьба на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра; в полуприседе и приседе; выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом; скрестным шагом вперед и в сторону; сочетание ходьбы с прыжками; бег – обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами; остановками; бросанием и ловлей предметов; с перестроениями; с прыжками через препятствие; передвижение по препятствиям, чередование бега и ходьбы, с ускорением;

**общеразвивающие упражнения:** упражнения с предметами; упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц;

**упражнения для мышц шеи:** движения головой -наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками: вращение головы в правую и левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы максимально в левую сторону;

**упражнения для верхнего плечевого пояса:** движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднятие и опускание рук из И.П. вверх, в стороны, вперед, назад; поднятие и опускание плечевого пояса из И.П. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из И.П. руки вниз в стороны, вперед, вверх (движения выполняются одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении): круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных И.П.; упражнения с гантелями, эспандером. волнообразные движения руками;

**упражнения для туловища:** наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных И.П. — ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада — медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных И.П. — стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из И.П.- стоя ноги вместе, врозь, на выпад в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног, из тех же И.П., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из И.П. — стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на поясе, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же. приближая руки



к ногам или наоборот; поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища;

**упражнения для ног:** стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из И.П. стоя на одной ноге, сидя, лежа; махи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из И.П. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из И.П.- стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением — на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиков на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылке — ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах — приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола;

**подвижные игры:** «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Меткая клюшка». «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч — «печать», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т. я.;

**эстафеты:** встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** общая характеристика специальных физических качеств и способностей мини-футболистов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течении занятия.

##### **Практическая часть:**

**упражнения для развития быстроты:** по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направление движения по зрительному сигналу. Ускорение. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты: и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными у стенки; связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану» и т.д.;

**упражнения для развития выносливости:** длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико- тактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития ловкости:** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в

чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные-упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.:

**упражнения для развития гибкости:** маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре;

**упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

## 5. Техническая подготовка

**Теоретическая часть:** базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений мини-футболом.

**Техника перемещения мини-футболиста:** различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки).

**Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока:** ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

**Ведение мяча:** различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. **Передача мяча:** бросков и ударов, низом и верхом, с неудобной стороны. **Прием мяча:** прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летящего мяча клюшкой. **Бросок мяча:** заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. **Удар по мячу:** заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летящему мячу. **Обводка и обыгрывание:** обеганием соперника, прокидкой или подбросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). **Отбор мяча (в момент приема и во время ведения):** выбивание или вытаскивание. **Перехват мяча:** клюшкой, ногой, корпусом. **Розыгрыш спорного мяча:** выигрывание носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

**Техника игры вратаря:** 1) стойка (высокая, средняя, низкая); 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля — одной или двумя руками, накрывание); 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

**Тактические действия (индивидуальные и групповые):** тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Учебные игры во мини-футбол.** Малые (упрощенные) игры в технико- тактической подготовке мини-футболистов.

## 6. Интегральная подготовка

**Теоретическая часть:** в арсенале мини-футболистов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов) их необходимо выполнять многократно в течении одного матча, а таких матчей в соревновании чаще всего несколько, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества.

**Практическая часть:** подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в двусторонней игре.

#### **7. Контрольные занятия**

**Теоретическая часть:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

**Практическая часть:** выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

#### **8. Итоговое занятие**

**Практическая часть:** подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по мини-футболу. Показательные выступления учащихся.