

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 75»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
ГКОУ УР «Школа № 75»  
Пр. № 8 от 03.11.2023г.



Утверждена  
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»  
от 03.11.2023г. № 278.2/01-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Мини-футбол»**

Срок реализации: 3 года

Составитель программы: Захарова Н.А,  
учитель физической культуры

Ижевск 2023г.

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта.

Программа способствует развитию кругозора, знакомит с историей футбола и появлением мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире футбола.

С помощью учебных занятий объединения «Мини-футбол» можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

### **Актуальность программы.**

Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

Новизна данной программы заключается в её комплексном планировании.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

Отличительной особенностью является то, что программа учитывает специфику обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься данным видом спорта.

В процессе обучения по программе у учащегося формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому

образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Основной формой является учебное занятие. Оно приводится по общепринятой структуре согласно расписанию.

Продолжительность занятий составляет – 2 часа по 40 минут с 10-минутным перерывом.

В объединение второго и третьего годов могут быть зачислены учащиеся первого года обучения, успешно прошедшие собеседование и по уровню подготовки соответствующего года обучения.

Первый год обучения ознакомительный (начальный период) учащиеся будут иметь представление о правилах игры по мини-футболу. К концу учебного года научатся играть по правилам. Получив начальные знания и умения, учащийся может перейти на последующий год обучения для совершенствования игры в мини-футбол, а также использовать свои знания в других спортивных кружках.

Второй год – это определение базовых понятий для решения проблем. Задание усложняется исходя из физических возможностей учащихся. Выполняются упражнения на развитие и укрепление мышц. Изучаются основные понятия групповой игры. Выполняются упражнения на развитие опорно-двигательной системы, строевые упражнения. Отрабатываются удары по мячу. Тренировочные учебные занятия. Тактические действия команд т.е. продолжение изучения базовых умений игры.

Тренировочные учебные занятия характерны для 3 года обучения. Учащиеся ознакомлены с основными правилами игры, отработаны методы и приёмы игры, поэтому последующее обучение – это совершенствование игры, развивающие и укрепляющие упражнения на мышцы. Приобретение судейских знаний игры в мини-футбол, укрепление здоровья. Мотивация на достижение результата и продолжение заниматься спортом. Участие в соревнованиях различного уровня. Отработка игры. Анализ и самоанализ.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий мини-футболом; обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию.

**Задачами программы:**

**Образовательная:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- ознакомление детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу
- обучение основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучение игре в мини-футбол.

**Развивающая:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательная:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 12 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения)

**Объем программы:** 816 часов.

**Формы обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 3 год.

**Уровень сложности программы :** базовый.

**Минимальная наполняемость группы-**10 человек

**Максимальная наполняемость группы-**12 человек

**Режим занятий:** по 2 часа 4 раза в неделю.

## Планируемые результаты освоения программы.

### Личностные:

- будет сформировано понятие здорового образа жизни;
- умение работать в команде;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- будут сформированы личные качества: трудолюбие, аккуратность, стремление к достижению успеха;
- потребность к здоровому образу жизни, бережно относится к своему здоровью;
- будут сформированы коммуникативные качества, толерантность, умение работать в команде;
- ценить своё время и время других.
- будет сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развито этическое чувство, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

### Предметные:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- овладеют техникой удара по мячу;
- техникой ведения мяча различным способом;
- овладеют правильной техникой игры;
- сформировано умение планировать, контролировать учебные действия, оценивать свои игровые действия;
- будут грамотно выполнять и владеть тактическими разнообразными игровыми ситуациями.

- будут знать правила игры и овладеют практическими навыками игры мини-футбол;
- будут уметь анализировать свои действия и судейские навыки игры;
- будут владеть тактикой и техникой игры;
- уметь выполнять разновидности челночного бега;
- работать с мячом в передаче;
- знать судейские правила игры мини-футбол;
- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

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

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля)	Количество часов									Форма аттестации
		Всего			Теория			Практика			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
1.	Теоретическая подготовка.	16	12	8	12	8	4	4	4	4	Тест
2.	Общая физическая подготовка.	38	50	50	2	2	6	36	48	44	Практическое задание.
3.	Специальная физическая подготовка.	38	52	52	2	2	2	36	50	50	Практические задания.
4.	Техническая подготовка.	80	75	80	6	4	-	74	71	80	Практические задания.
5.	Тактическая подготовка	96	77	74	6	4	4	90	73	70	Практические задания.
6.	Зачёты и контрольные испытания.	4	6	8	2	2	2	2	4	6	Практические задания.
<b>Итого</b>		<b>272</b>	<b>272</b>	<b>272</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>242</b>	<b>250</b>	<b>254</b>	

**Календарный учебный график**

Наименование программы	Продолжительность обучения по программе (год)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Периодичность и продолжительность занятий
Мини-футбол	3	34	8	272	по 2 часа 4 раза в неделю

## Содержание программы 1 год обучения

№	Название раздела	Содержание раздела	количество часов		
			теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. История возникновения мини – футбола. Основные правила игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	12	4	16
2.	Общая физическая подготовка	Назначение общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силы ног. Скоростно-силовые упражнения.	2	36	38
3.	Специальная физическая подготовка.	Тренировочное занятие на развитие скорости. Тренировочное занятие на развитие выносливости.	2	36	38
4.	Техническая подготовка	Виды ударов по мячу Приём, остановка и передача мяча. Отработка розыгрыша стандартных положений. Отработка передач в парах. Способы остановки и обработки мяча.	6	74	80
5.	Тактическая подготовка	Тактическое разнообразие игры в мини-футбол. Игровые комбинации. Отработка передачи	6	90	96



		движений, передача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические в защите. Двухсторонняя учебная игра. Позиционное нападение. Тактика обманных движений.			
6.	Зачеты и контрольные испытания	Сдача нормативных испытаний. Игра. Подведение итогов за год.	2	2	4
<b>Всего:</b>			<b>30</b>	<b>242</b>	<b>272</b>

### Тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п занятия	Наименование и содержание темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Инструктаж по техники безопасности.	2	-	2
2	Особенности игры мини-футбола, отличие от футбола	2	-	2
3	Обсуждение игры на макете	1	1	2
4	Знакомство с правилами игры	1	4	5
5	Способы ведения мяча	1	4	5
6	Виды ударов по мячу	1	5	6
7	Приём, остановка и передача мяча	1	5	6
8	Отработка розыгрыша стандартных положений	-	5	5
9	Отработка розыгрыша стандартных положений	-	5	5
10	Отработка передач в парах левой ногой	-	5	5
11	Отработка передач в парах правой ногой	-	5	5
12	Способы остановки и обработки мяча	-	5	5
13	Остановка мяча подошвой	-	4	4
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	5	5
15	Остановка мяча грудью	-	2	2
16	Удары серединой подъёма по неподвижному и катящему мячу	-	5	5
17	Удары внешней частью подъёма по неподвижному и катящему мячу	-	5	5
18	Итоговое занятие		2	2
19	Тактическое разнообразие игры в мини-футбол	1	1	2
20	Игровые комбинации	1	6	6

21	Отработка передачи движений, передача мяча на пол	-	5	5
22	Отработка передачи движений, передача мяча на пол	-	5	5
23	Индивидуальные тактические действия в нападении	-	5	5
24	Индивидуальные тактические в защите	-	5	5
25	Двухсторонняя учебная игра на совершенствование тактических действий	-	5	5
26	Двухсторонняя учебная игра на совершенствование тактических действий	-	5	5
27	Позиционное нападение	-	5	5
28	Ведение мяча + удары по воротам	-	5	5
29	Упражнение «квадрат»	-	5	5
30	Ведение мяча в «змейку» + удар	-	5	5
31	Товарищеская игра в смешанных составах по упрощённым правилам	-	5	5
32	Тактика обманных движений	-	5	5
33	Заключительное занятие	2	-	2
34	Беседа «В здоровом теле, здоровый дух»	2	-	2
35	Обсуждение принципов здорового образа жизни	1	1	2
36	Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям.	2	-	2
37	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на выносливость.	-	3	3
38	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на скорость	-	3	3
39	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на гибкость	-	2	2
40	Упражнение на развитие силы рук	-	3	3
41	Упражнение на развитие силы ног	-	3	3
42	Развитие скостно-силовых способностей	-	3	3
43	Тренировочное занятие на силу ног	-	3	3
44	Тренировочное занятие на развитие скорости	-	3	3
45	Тренировочное занятие на развитие выносливости	-	3	3
46	Тренировочное занятие на развитие на гибкость	-	2	2
47	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений с мячом	-	2	2
48	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений с мячом	-	2	2
49	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений стартовой скорости	-	3	3
50	Заключительное занятие	-	1	1
51	Тренированный человек. Тренировка футболиста	1	4	5
52	Тренировка ведения мяча	-	4	4
53	Тренировка приёма и остановки мяча	-	4	4
54	Тренировка передачи мяча в паре	-	4	4
55	Ведение мяча с передачей другому	-	4	4

56	Отработка передачи в парах левой и правой ногой	-	4	4
57	Тренировка обманных действий	-	4	4
58	Обводка с помощью обманных движений	-	4	4
59	Тренировка ударов по мячу ногой	-	4	4
60	Тренировка ударов по мячу головой	-	4	4
61	Удары ногой по неподвижному и катящему мячу	-	4	4
62	Учебная двухсторонняя игра	-	4	4
63	Учебная двухсторонняя игра	-	4	4
64	Тренировка на развитие игрового мышления	1	4	5
65	Чеканка мяча через стойку	-	4	4
66	Ведение мяча руками вратаря	-	4	4
67	Удары по воротам из различных комбинаций	-	4	4
68	Угловые удары	-	4	4
69	Ведение мяча после аута	-	4	4
70	Подготовка к итоговому занятию		2	2
71	Подготовка к соревнованиям Сдача нормативных испытаний.	1	1	2
72	Игра. подведение итогов за год.	1	1	2

### Содержание программы 2 года обучения

№	Название раздела	Содержание раздела	количество часов		
			теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	<p>Вводное занятие.                      Инструктажи по технике безопасности. Основные правила игры.                      Инструктаж по технике безопасности на занятиях, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Гигиенические основы. Режим спортсмена.                      Предупреждение травм.                      Прохождение медицинского осмотра.</p>	8	4	12
2.	Общая физическая подготовка	<p>Значение общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсмена.                      Строевые упражнения.                      Ходьба и бег в строю.                      Упражнение для укрепления мышц рук и плечевого пояса.                      Упражнения на развитие силы мышц ног, различные прыжки.                      Комплекс упражнений на развитие мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения.                      Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.                      Челночный бег. Бег с изменением скорости и резкими остановками.                      Эстафеты и игры с применением беговых упражнений</p>	2	48	50

		<p>Подвижные игры с применением силовых приёмов.</p> <p>Эстафета. с использованием отягощений малого веса.</p> <p>Равномерный бег с небольшой скоростью</p> <p>Отработка подвижных игр с малой интенсивностью.</p>			
3.	Специальная физическая подготовка.	<p>Комплекс упражнений на развитие специальных физических качеств футболиста.</p> <p>Круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.</p> <p>Развитие разнообразных движений на координацию.</p> <p>Бег по пересечённой местности на выносливость.</p> <p>Бег на ускорение.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Подвижные игры для развития ловкости и координацию.»</p> <p>Подвижные игры для развития скоростных качеств.</p>	2	50	52
4.	Техническая подготовка	<p>Основные понятия индивидуальной и групповой тактике игры.</p> <p>Техника удара по мячу.</p> <p>Передача мяча на короткое расстояние.</p> <p>Удар по мячу.</p> <p>Удары по воротам.</p> <p>Отработка удара по мячу.</p> <p>Обстрел ворот соперника.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Отбор мяча.</p>	4	71	75

		Передача мяча в парах Опека игрока.			
5.	Тактическая подготовка	Тактическое разнообразие игры в мини-футбол. Игровые комбинации. Отработка передачи движений, передача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические в защите. Двухсторонняя учебная игра. Позиционное нападение. Тактика обманных движений. Тактика выбора места для оборонительного действия. Тактика командного действия в учебной игре. Командное взаимодействие в защите.	4	73	77
6.	Зачеты и контрольные испытания	Сдача нормативных испытаний. Игра. Подведение итогов за год.	2	4	6
<b>Всего:</b>			<b>22</b>	<b>250</b>	<b>272</b>

### Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п занятия	Наименование и содержание темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Правила техники безопасности.	2	-	2
2	Гигиенические основы. Режим спортсмена.	2	-	2
3	Предупреждение травм. Прохождение медицинского осмотра	2	-	2
4.	Основные понятия индивидуальной и групповой тактике игры	2	2	4
5.	Техника удара по мячу. Передача мяча	2	2	4

	на короткое расстояние.			
6.	Удар по мячу внутренней стороной стопы.		4	4
7.	Отработка удара внутренней стороной стопы.	-	4	4
8.	Удары по воротам с близкого расстояния	-	4	4
9.	Отработка удара по воротам с близкого расстояния	-	4	4
10	Удар по мячу средняя передача подъёма мяча	-	4	4
11	Отработка удара по мячу средняя передача подъёма мяча	-	4	4
12	Обстрел ворот соперника.	-	4	4
13	Отработка обстрела удара ворот соперника.	-	4	4
14	Удар наскоком - обстрел ворот соперника	-	4	4
15	Удар внутренней частью подъёма ноги.	-	4	4
16	Удар внешней частью подъёма – обстрел ворот соперника.	-	4	4
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	4	4
18	Остановка катящегося мяча подошвой	-	4	4
19	Удар по мячу головой с места	-	4	4
20	Ведение мяча внешней частью подъёма.	-	4	4
21	Отбор мяча толчком	-	4	4
22	Индивидуальные тактические действия в защите	-	4	4
23	Отработка индивидуальных тактических действий в защите	-	4	4
24	Тактика командных действий в нападении	-	4	4
25	Передача мяча в парах	-	4	4
26	Опека игрока с мячом и без мяча.	-	4	4
27	Командное взаимодействие в защите	-	4	4
28	Тактика выбора места для оборонительного действия	-	4	4
29	Тактика командного действия в учебной игре		4	4
30	Значение общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсмена	2	-	2
31	Строевые упражнения	-	2	2
32	Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю.	-	2	2
33	Упражнение для укрепления мышц рук и плечевого пояса	-	2	2
34	Комплекс упражнений без предметов.	-	2	2

35	Обработка комплекса упражнений без предметов.	-	2	2
36	Упражнения на развитие силы мышц ног, различные прыжки.	-	2	2
37	Комплекс упражнений на развитие мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения.	-	2	2
38	Упражнения для мышц брюшного пресса.	-	2	2
39	Упражнения для развития мышц спины.	-	2	2
40	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	-	2	2
41	Упражнения для укрепления мышц ног: выпады, подскоки, приседания.	-	2	2
42	Упражнения для развития быстроты: пробежка коротких отрезков от 5 до 40 метров	-	2	2
43	Челночный бег разных отрезков	-	2	2
44	Бег с изменением скорости и резкими остановками.	-	2	2
45	Эстафеты и игры с применением беговых упражнений	-	2	2
46	Бег с внезапным изменением скорости и направления по звуковому сигналу.	-	2	2
47	Отработка бега с внезапным изменением скорости и направления по звуковому сигналу.	-	2	2
48	Подвижные игры с применением силовых приёмов.	-	2	2
49	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места и с разбега.	-	2	2
50	Эстафета с использованием отягощений малого веса.	-	2	2
51	Равномерный бег с небольшой скоростью	-	2	2
52	Отработка подвижных игр с малой интенсивностью.	-	2	2
53	Тренировка различных групп мышц, релаксация	-	2	2
54	Игра в мини-футбол на совершенствование специальной выносливости	-	2	2
55.	Комплекс упражнений на развитие специальных физических качеств футболиста.	1	1	2
56.	Круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	1	1	2
57.	Разгибание рук в упоре лёжа	-	2	2
58	Развитие разнообразных движений на координацию.	-	2	2



59	Метание мяча на дальность.	-	2	2
60	Метание мяча на точность	-	2	2
61	Бег по пересечённой местности на выносливость.	-	2	2
62.	Бег на 15, 30 метров без мяча и с мячом.	-	2	2
63	Бег на 15, 30 м. с различных стартовых положений: сидя, бега на месте, лёжа.	-	2	2
64	Бег на ускорение без мяча и с мячом.	-	2	2
65	Отработка бега на ускорение без мяча и с мячом.	-	2	2
66.	Бег прыжками, бег с изменением направления.	-	2	2
67	Бег боком и спиной вперёд наперегонки	-	2	2
68	Отработка бега боком и спиной вперёд наперегонки	-	2	2
69	Обводка стоек различной скоростью.	-	2	2
70	Отработка обводки стоек различной скоростью.	-	2	2
71	Прыжки с разбега вверх. Стараясь достичь высоко подвешенный мяч ногой.	-	2	2
72.	Прыжки с разбега вверх стараясь достичь высоко подвешенный головой.	-	2	2
73	Прыжки вверх с места, выполняя удары по мячам, довшенным на различной высоте.	-	2	2
74	Прыжки вверх с места, выполняя удары по мячам, довшенным на различной высоте.	-	2	2
75	Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.	-	2	2
76	Передвижение в упоре лёжа на руках вперёд, влево, вправо.	-	2	2
77	Подвижные игры для развития ловкости и координации «Мяч капитану», «Вышибало»	-	2	2
78	Подвижные игры для развития скоростных качеств. «Третий лишний», «Вызов номеров».	-	2	2
79.	Удары по мячу на время (3-10 минут).	-	2	2
80	Жонглирование мячом в воздухе , чередуя удары различными частями тела: стопой, головой, бедром.	-	2	2
81	Тренировка игровых ситуаций начального удара	1	1	2
82	Отработка игровых ситуаций начального удара	-	2	2

83	Игровые комбинации после введения мяча из аута.	1	1	2
84	Отработка игровых комбинации после введения мяча из аута.	-	2	2
85	Тренировка игровых комбинаций после розыгрыша угловых ударов.	-	2	2
86	Отработка игровых комбинаций после розыгрыша угловых ударов	-	2	2
87	Взаимодействие игроков в нападении 2 против одного.	-	2	2
88	Отработка взаимодействия игроков в нападении 2 против одного.	-	2	2
89	Тренировка игрока 1 против 2 , дриблинг	-	2	2
90.	Тренировка ударов по воротам после паса партнёра	-	2	2
91	Тренировка упражнения «змейка», последующий удар по воротам.	-	2	2
92	Товарищеская игра команд 3-4 классы против 5 кл.	-	2	2
93	Отработка ударов по мячу из различных положений.	-	2	2
94	Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу	-	2	2
95	Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу	-	2	2
96	Отработка скоростных качеств, челночный бег + удар по воротам	-	2	2
97	Перехват мяча в упражнении «квадрат»	-	2	2
98	Отработка техники передвижения и владения мячом, остановки	-	2	2
99.	Отработка отбора мяча толчком плечо в плечо	-	2	2
100	Подвижные игры на развитие ориентации и мышления «Мяч капитану»	-	2	2
101	Отработка тактики свободного нападения ударов из различных положений	-	2	2
102	Тренировка отработки тактики свободного нападения ударов из различных положений	-	2	2
103	Учебная тренировка. Игра в смешанных по возрасту командах.	-	2	2
104	Отбор мяча перехватом.	-	2	2
105	Товарищеская игра	-	12	12
106.	Проверка теоретических знаний	2	-	2
107	Выполнение норм по ОФП СФП	-	2	2
108.	Заключительное занятие Анализ. Самоанализ.	-	2	2

### Содержание программы 3 года обучения

№	Название раздела	Содержание раздела	количество часов		
			теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>Гигиена спортсмена.</p> <p>Гигиена, режим дня спортсмена.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Понятие о травмах.</p> <p>Предупреждение травм.</p> <p>Первая помощь.</p> <p>Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом</p> <p>Международные встречи российских футболистов.</p> <p>Ведущие игроки и тренеры мира</p>	4	4	8
2.	Общая физическая подготовка	<p>Значение и роль всесторонней физической подготовленности -фактор укрепления здоровья спортсмена.</p> <p>Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки футболистов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища</p> <p>Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Ходьба на руках "Тачка" вперед и по кругу</p> <p>Круговые вращения</p>	6	44	50

		<p>туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног</p> <p>Разноименные движения руками и ногами на координацию.</p> <p>Отведение, приведение и маховые движения ногами. Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнения для мышц шеи.</p> <p>Упражнения с сопротивлением в парах.</p> <p>Упражнения на растягивание мышц и суставов.</p> <p>Акробатические упражнения на координацию и ловкость движений.</p> <p>Разновидности челночного бега. Бег. "Обезьяны и охотники"</p> <p>Учебная тренировочная игра в смешанных по возрасту командах</p>			
3.	Специальная физическая подготовка.	<p>Для вратарей: многократная ловля мяча в прыжке.</p> <p>Для вратарей: прыжки в сторону, выпады, броски мяча на дальность.</p> <p>Ускорения и рывки с мячом.</p> <p>Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p>Обводка препятствий с последующим ударом по воротам.</p> <p>Различные эстафеты с мячом и без мяча.</p>	2	50	52

		Бег с изменением скорости с мячом и без мяча. Подвижные игры "Мяч капитану!", "Выбивалы",			
4.	Техническая подготовка	Удары ногой по мячу различным способом. Удары по мячу с полулета. Удары по мячу головой. Перевод мяча лбом. Удары головой на точность. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Ведение мяча серединой подъема и носком Ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения Ложные движения (финты). Ложная передача мяча партнеру Отработка различных видов финтов Отработка различных видов финтов Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч Отбор мяча у соперника, выполняя ложные движения, вызывая ошибку Учебная игра с использованием различных технических приемов	-	80	80
5.	Тактическая подготовка	Тактические действия полевых игроков. Расположение игроков на поле для различных тактических действий.	4	70	74

		<p>Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 1+3</p> <p>Отработка индивидуальных тактических упражнений игроков в атаке: "отвлечение соперников"; создание численного преимущества в отдельных зонах.</p> <p>Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам.</p> <p>Отработка: групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами.</p> <p>Отработка: комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"</p> <p>Комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"</p> <p>Игровые комбинации при введении мяча в игру при начальном ударе.</p> <p>Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии.</p> <p>Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля.</p> <p>Комбинации при розыгрыше угловых ударов.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>численном превосходстве соперника.</p> <p>Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом.</p> <p>Расположение и взаимодействие игроков при атаке через центр.</p> <p>Быстрое нападение. Смена флангов атаки.</p> <p>Совершенствование быстроты организации атак.</p> <p>Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча.</p> <p>Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка.</p> <p>Переключение и обмен опекаемыми соперниками.</p> <p>Персональная оборона.</p> <p>Прессинг.</p> <p>Зонная оборона.</p> <p>Удары по воротам после различных комбинаций.</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий при розыгрыше стандартных положений.</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем.</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре.</p>			
6.	Зачеты и контрольные испытания	<p>Сдача нормативных испытаний.</p> <p>Игра. Подведение итогов за год.</p>	2	6	8
		<b>Всего:</b>	<b>18</b>	<b>252</b>	<b>272</b>

### Тематическое планирование 3 года обучения

№ п/п Занятия	Наименование и содержание темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Правила техники безопасности.	1	-	1
2.	Гигиена, режим дня спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание.	1	-	1
3.	Понятие о травмах. Предупреждение травм. Первая помощь.	1	-	1
4.	Международные встречи российских футболистов. Ведущие игроки и тренеры мира	1	-	1
5.	Значение и роль всесторонней физической подготовленности -фактор укрепления здоровья спортсмена	1	-	1
6.	Взаимосвязь между развитием основных физических качеств	1	-	1
7.	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки футболистов	1	-	1
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища	-	2	2
9.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Ходьба на руках "Тачка" вперед и по кругу	-	2	2
10.	Круговые вращения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног	-	2	2
11.	Разноименные движения руками и ногами на координацию	-	3	3
12.	Отведение, приведение и маховые движения ногами вперед, в стороны, назад	-	2	2
13.	Упражнения на формирование правильной осанки	-	2	2
14.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях	-	2	2
15.	Приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями	-	2	2
16.	Упражнения с сопротивлением в парах: приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.	-	2	2
17.	Упражнения на растягивание мышц и суставов	-	2	2
18.	Акробатические упражнения на координацию и ловкость движений	-	2	2
19.	Подскоки и прыжки из низкого седа, приседания на одной ноге	-	2	2
20.	Переменный и поворотный бег с мячом, удары по воротам	-	3	3



21.	Разновидности челночного бега 2×10 м, 4×5 м, 4×8 м	-	2	2
22.	Бег боком и спиной вперед. Бег "змейкой" с мячом	-	2	2
23.	Для вратарей: многократная ловля и бросок мяча в поле	-	2	2
24.	Для вратарей: многократная ловля мяча в прыжке	-	2	2
25.	Для вратарей: прыжки в сторону, выпады, броски мяча на дальность	-	2	2
26.	Ускорения и рывки с мячом	-	2	2
27.	Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	-	2	2
28.	Обводка препятствий с последующим ударом по воротам	-	3	3
29.	Различные эстафеты с мячом и без мяча	-	2	2
30.	Бег с изменением скорости с мячом и без мяча	-	2	2
31.	Подвижные игры "Мяч капитану!", "Выбивалы", "Обезьяны и охотники"	-	2	2
32.	Учебная тренировочная игра в смешанных по возрасту командах	-	3	3
33.	Удары по мячу ногой: подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по неподвижному мячу	-	2	2
34.	Удары по мячу ногой: подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по катящемуся мячу	-	2	2
35.	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	-	2	2
36.	Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу	-	2	2
37.	Удары внешней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу	-	2	2
38.	Удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы	-	2	2
39.	Удары по прыгающему мячу внешней стороной стопы	-	2	2
40.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	-	2	2
41.	Удары по летящему мячу внешней стороной стопы	-	2	2
42.	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу	-	2	2
43.	Резаные удары -внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед мячу	-	2	2
44.	Резаные удары - внутренней и внешней частью подъема по катящемуся навстречу мячу	-	2	2
45.	Резаные удары - внутренней и внешней частью подъема по катящемуся сбоку мячу	-	2	2
46.	Удары по мячу с полулета	-	2	2
47.	Удары по мячу головой - серединой и боковой частью лба без прыжка	-	2	2

48.	Удары по мячу головой - серединой и боковой частью лба в прыжке	-	2	2
49.	Перевод мяча лбом	-	2	2
50.	Удары головой на точность	-	4	4
51.	Остановка мяча подошвой	-	2	2
52.	Остановка внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча	-	2	2
53.	Остановка внутренней и внешней стороной стопы опускающегося мяча	-	2	2
54.	Остановка опускающегося мяча бедром и лбом	-	2	2
55.	Ведение мяча серединой подъема и носком	-	2	2
56.	Ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения	-	2	2
57.	Ложные движения (финты). Ложная передача мяча партнеру	-	4	4
58.	Отработка различных видов финтов	-	4	4
59.	Отработка различных видов финтов	-	4	4
60.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	-	4	4
61.	Отбор мяча у соперника, выполняя ложные движения, вызывая ошибку	-	4	4
62.	Учебная игра с использованием различных технических приемов	-	12	12
63.	Тактические действия полевых игроков	1	2	3
64.	Расположение игроков на поле для различных тактических действий		2	2
65.	Выбор игроком места для получения мяча	1	2	3
66.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 1+3	1	2	3
67.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 3+1	1	2	3
68.	Отработка индивидуальных тактических упражнений игроков в атаке: "отвлечение соперников"; создание численного преимущества в отдельных зонах	-	4	4
69.	Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам	1	4	5
70.	Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам	-	2	2
71.	Отработка: групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами		2	2
72.	Групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами	-	4	4
73.	Отработка: комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"	1	4	5
74.	Комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"	-	4	4

75.	Игровые комбинации при введении мяча в игру при начальном ударе	1	2	3
76.	Отработка: Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии	1	2	3
77.	Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии	-	4	4
78.	Отработка: Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	1	2	3
79.	Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	-	2	2
80.	Комбинации при розыгрыше угловых ударов	1	2	3
81.	Отработка: Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника	1	2	3
82.	Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника	-	3	3
83.	Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом		2	2
84.	Расположение и взаимодействие игроков при атаке через центр		2	2
85.	Отработка: Быстрое нападение. Смена флангов атаки. Совершенствование быстроты организации атак		2	2
86.	Быстрое нападение. Смена флангов атаки. Совершенствование быстроты организации атак		2	2
87.	Отработка: Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча		2	2
88.	Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча	-	2	2
89.	Отработка: Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка	-	2	2
90.	Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка		2	2
91.	Отработка: Переключение и обмен опекаемыми соперниками		2	2
92.	Переключение и обмен опекаемыми соперниками		2	2
93.	Отработка: Персональная оборона		2	2
94.	Персональная оборона		2	2
95.	Отработка: Прессинг. Тактические варианты прессинга		2	2
96.	Прессинг. Тактические варианты прессинга		2	2
97.	Зонная оборона		2	2
98.	Концентрированная зонная оборона. Зонный прессинг		2	2
99.	Комбинированная оборона		2	2
100.	Удары по воротам после различных комбинаций	-	2	2
101.	Отработка: Совершенствование групповых	-	2	2

	тактических действий при розыгрыше стандартных положений			
102.	Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем		2	2
103.	Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем		4	4
104.	Отработка: Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре		2	2
105.	Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре		12	12
106.	Зачет		2	2
107.	Соревнования		4	4
108.	Заключительное занятие.		1	1

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Спортивный зал (№ 17) -141,3 кв.м.; соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук, раздевалками для девочек и мальчиков. Для осуществления учебного процесса в спортивном зале имеются:

- ворота– 2 шт.;
- мяч футбольный -2 шт.;
- скакалки -4 шт.
- коврики - 12 шт;
- гимнастические скамейка –12 шт.
- мат гимнастический -6 шт.
- манишка – 20 шт.
- батут- 3 шт
- гантели – 10 шт.
- жим-флексор – 3 шт.
- гимнастическая стенка – 6 шт.
- перекладина навесная – 1 шт.

### **Методическое обеспечение программы.**

- индивидуальная работа;
- групповая работа;
- консультативная работа;

В основу разработки программы использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся:

- технология развивающего обучения;
- личноно – ориентированная;
- интерактивная;

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом интересов учащихся. Программа построена по принципу

«спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения.

В программу включены беседы и лекции по футболу фотографии и выдающихся футболистов, тренинги, беседы по этике и эстетике для третьего года обучения соревнования.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагог – учащийся. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Применяются разнообразные формы и методы проведения занятий от простого к сложному.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Диагностические материалы  
Мониторинг результатов обучения**

<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Уровень обученности</b>	<b>Метод диагностики</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>			
Способность ответить на вопросы	уч-ся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Допустимый уровень	Собеседование,  Соревнование.  Опрос по темам программы
	уч-ся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень	
	уч-ся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень	
<b>Практическая подготовка</b>			
Владение техническими действиями Игры Мини-футбол	уч-ся владеет менее половины используемых приемов и способов	Допустимый уровень	Практическое задание:  Зачет на выполнение двигательных упражнений Зачет на ведение мяча.
	уч-ся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень	
	уч-ся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень	
<b>Общеучебные умения и навыки ребенка</b>			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	уч-ся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Допустимый уровень	Наблюдение  Зачет.  Выполнение контрольных упражнений
	уч-ся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень	
	уч-ся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень	

## Уровень физической подготовленности

№	Наименование	Возраст		
		12-13	14-15	16-17
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
3.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
4.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
5.	Подтягивание (раз)	5	6	7
6.	Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	2,10
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
<b>3. Техническая подготовка</b>				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

### Список литературы.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

Сайты:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

[www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный-Тренер.Ру

Мини-футбол в школу

### Список литературы для детей

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
5. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.