

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 412  
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени М.А. Аветисяна

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 412  
Протокол № 8  
от «29» августа 2023 года



**УТВЕРЖДЕНА**

\_\_\_\_\_  
А.К. Кузьмина  
Директор ГБОУ СОШ № 412  
Приказ № 384  
от «29» августа 2023 года

---

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«МИНИ-ФУТБОЛ»  
на 2023-2024 учебный год**

**Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 6,5 – 7,5 лет**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
Мартынов Михаил Александрович

## ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками мини-футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Образовательная программа дополнительного образования детей «Мини-футбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в мини-футбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

14. Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р).

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Актуальность:** потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

**Педагогическая целесообразность:** совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей 6,5 – 7,5 лет, желающих обучаться мини-футболу, независимо от уровня способностей. Группа здоровья – основная, необходим допуск врача.

### Объем и срок освоения программы:

Группа	Возраст	Учебных часов	Срок освоения программы	Наполняемость
1 класс	6,5-7,5 лет	72	1 год	15 человек

**Целью** программы «мини-футбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в мини-футбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

**Обучающие:** обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры.

**Развивающие:** развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

**Воспитательные:** воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

#### **Отличительные особенности данной программы:**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься мини-футболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по мини-футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

#### Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

**Язык реализации:** государственный язык Российской Федерации - русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Условия набора в коллектив:** желающих обучаться мини-футболу, без определенной физической и практической подготовки.

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек.

**Форма организации занятий:** групповая.

### Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного элемента игры); заключительная (закрепление пройденного материала). В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по мини-футболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Материально-техническое оснащение:**

- Наличие спортивного зала (24x14м);
- Наличие футбольных мячей из расчета один на двоих учащихся.

**Кадровое обеспечение:** педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным- педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности игры в баскетбол, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план обучения.

(2 часа в неделю, 72 часа в год)

№ п/п	Название тем	1й год обучения		
		Теория	практика	Всего
1.	Общие основы футбола (теория) ПП и ТБ. Правила игры	1		<b>1</b>
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	15	<b>16</b>
3.	Техническая подготовка	1	19	<b>20</b>
4.	Тактическая подготовка	1	18	<b>19</b>
5.	Игровая подготовка	1	10	<b>11</b>
6.	Контрольные испытания и календарные игры	1	4	<b>5</b>
	Общее количество часов за год	6	66	<b>72</b>

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023		36	72	2 раза в неделю по 1 часу

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### Ожидаемый результат и итогов реализации программы:

- знать правила спортивной игры мини-футбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития футбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских

соревнованиях, турнирах по мини-футболу.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Основной показатель работы секции «мини-футбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Содержание программы обучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 7-8 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### **Общие основы мини-футбола (теория).**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развития его в России. Виды соревнований по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена. Режим дня. Закаливание на природе. Значение водных процедур. О вреде курения и употреблении наркотиков.

Правила игры в мини-футбол.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование.

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся.

#### Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».
- Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.
- Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.



- Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

#### Практическая работа:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление.

- Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

#### Подвижные игры:

**«Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**«Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**«Мяч на полу».** Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

**«Круговая охота».** Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по

внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

**«Борьба за мяч».** Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами.

### **Техническая подготовка**

Классификация и терминология технических приемов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

#### Практические занятия.

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру. Техника игры вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

#### Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

#### Тактика нападения

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».
- Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

#### Тактика защиты

- Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.
- Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
- Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.
- Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

#### **Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

#### **Контрольные испытания и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-футбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры

Соревнования по мини-футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- краткую историю развития мини-футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- гигиене, режиме дня, закаливании;
- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;
- основные технические приемы и правила игры в мини-футбол.

**уметь**

- выполнять технические приемы футбола, наиболее часто применяемые в игре
- выполнять индивидуальную, групповую и командную тактику игры в мини-футбол

#### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и

количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### Нормативы

#### по физической и технической подготовке игры в футбол

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

## Материально-техническая база школы для обеспечения занятий

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе. Спортивный зал полностью соответствует требованиям. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. разметочные фишки
2. футбольные мячи
3. отличительные майки
4. стойки для обводки мячей

### Список литературы:

- 1) Сушков М. П., Розин М. Б., Лукашин Ю. С. Ваш друг — «Кожаный мяч». М., 1983.
- 2) Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
- 3) Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2002.
- 4) Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
- 5) Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
- 6) Юный футболист. Учеб. пособие для тренеров/Под общей ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М., 2003.
- 7) Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.
- 8) Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.
- 9) Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов-М, ФиС, 2009г. 280с
- 10) Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М., «Человек», 2009 г., 272 с.
- 11) Кузнецов А. Футбол. Настольна книга детского тренера II, III, IV этапы- М., «Олимпия»/ «Человек», 2010г.
- 12) Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов- М., «Человек», 2010г., 176с.
- 13) Колодницкий Г., Кузнецов В., Маслов М. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол- М., «Просвещение», 2011г., 96с.
- 14) Монаков Г. Техническая подготовка футболистов.
- 15) Лях В.И, Витковски З. Координационная тренировка в футболе- М. Советский спорт, 2010г, 216с.
- 16) Тунис М. Психология вратаря- М., Человек, 2010г., 128с.
- 17) Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Терия и методика футбола. Техника игры. М. ТВТ ДИВИЗИОН, 2008г., 476с

### Календарно-тематическое планирование

	Месяц (дата)		Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	всего
	По плану	Фактически			
1			Мини-футбол	Основы знаний. Мини-футбол	1
2			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 1x1	1
3			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
4			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 2x2	1
5			Мини-футбол	Эстафеты. Мини-футбол	1
6			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
7			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 1x1	1
8			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
9			Мини-футбол	Эстафеты. Развитие быстроты.	1
10			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 2x2	1
11			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
12			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
13			Мини-футбол	Спортивные игры. Игры 1x1	1
14			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
15			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
16			Мини-футбол	Эстафеты. Мини-футбол	1
17			Мини-футбол	ОРУ. Развитие быстроты.	1
18			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
19			Мини-футбол	Спортивные игры. Игры 1x1	1
20			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
21			Мини-футбол	Упражнения с мячом в малых	1

				группах.	
22			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
23			Мини-футбол	Спортивные игры. Мини-футбол	1
24			Мини-футбол	ОРУ. Развитие быстроты.	1
25			Мини-футбол	Упражнения с мячом в малых группах.	1
26			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
27			Мини-футбол	Эстафеты. Игры 1x1	1
28			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 1x1	1
29			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
30			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 2x2	1
31			Мини-футбол	Эстафеты. Мини-футбол	1
32			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
33			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 1x1	1
34			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
35			Мини-футбол	Эстафеты. Развитие быстроты.	1
36			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 2x2	1
37			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
38			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
39			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
40			Мини-футбол	Эстафеты. Мини-футбол	1
41			Мини-футбол	ОРУ. Развитие быстроты.	1
42			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
43			Мини-футбол	Спортивные игры. Игры 1x1	1
44			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1

45			Мини-футбол	Упражнения с мячом в малых группах.	1
46			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
47			Мини-футбол	Спортивные игры. Мини-футбол	1
48			Мини-футбол	ОРУ. Развитие быстроты.	1
49			Мини-футбол	Упражнения с мячом в малых группах.	1
50			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 1x1	1
51			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
52			Мини-футбол	Эстафеты. Развитие быстроты.	1
53			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 2x2	1
54			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
55			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
56			Мини-футбол	Спортивные игры. Игры 1x1	1
57			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
58			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
59			Мини-футбол	Эстафеты. Мини-футбол	1
60			Мини-футбол	ОРУ. Развитие быстроты.	1
61			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
62			Мини-футбол	Спортивные игры. Игры 1x1	1
63			Мини-футбол	ОРУ. Развитие ловкости.	1
64			Мини-футбол	Упражнения с мячом в малых группах.	1
65			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
66			Мини-футбол	Спортивные игры. Мини-футбол	1



67			Мини-футбол	Эстафеты. Индив. упр. с мячом	1
68			Мини-футбол	Спортивные игры. Мини-футбол	1
69			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 2х2	1
70			Мини-футбол	Эстафеты. Мини-футбол	1
71			Мини-футбол	ОРУ. Развитие координации.	1
72			Мини-футбол	Подвижные игры. Игры 1х1	1