Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А
http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

ПРИНЯТО
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 11.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 №371

19.09.2025
X
Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: *физкультурно-спортивная*
Уровень: *базовый*

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

Валиев Амил Тофикович
педагог дополнительного образования

2025 год

Содержание:

Пояснительная записка 3
Цель и задачи 5
Условия реализации программы 5
Результаты освоения программы 6
Перечень материально-технического обеспечения… 7
Кадровое обеспечение 7
Учебный план 7
Календарно-учебный график 7
Календарно-тематическое планирование 8
Содержание программы 11
Методы и приёмы обучению … 15
Оценочные и методические материалы 16
Литература 16

Пояснительная записка

Мини-Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа «Мини-Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Актуальность

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников

Педагогическая целесообразность

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Мини-Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – непременный спутник побед в матчах и турнирах. Мини-Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой ***педагогической целесообразности*** работы по программе «Мини-Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся мини-футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими 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 профессионального образования, программам основным среднего 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»).

Отличительной особенностью программы

Занятия проводятся с детьми 7-11 лет, на свободной основе. Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными возможностями детей в технических навыках и физических способностях. Технические и физические качества помогают педагогу выбрать посильный для освоения материал, вызвать и сохранить интерес и желание заниматься мини-футболом.

Цель и Задачи

Цель - Формирование и развитие устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини-футболе;
- освоение знаний о мини-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;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- 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;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп.

Набор детей 7-11 лет свободный, на основании заявления родителей о приёме учащихся в группу для занятий по данной Программе, в соответствии с договором об оказании дополнительных платных образовательных услуг между родителями и образовательным учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании» и «О защите прав потребителей».

Особенности реализации Программы

Срок реализации рабочей программы 2025-2026 учебный год (октябрь 2025 – май 2026 года). Занятия начинаются с 1 октября 2025 года.

Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня. Проведение в ГБОУ школы№ 635 дополнительных занятий за счёт времени, отведенного на учебные занятия, не допускаются.

Общее количество занятий - 64

Форма проведения занятия - очная.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная.

Язык реализации программы – русский.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

Предметные:

Предметные результаты:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Спортивный зал оборудованный под футбол – 1
2. Мини-Футбольные мячи – 15
3. Конусы -12
4. Фишки – 12
5. Манишки -16
6. Насос – 1
7. Стойки - 12

Кадровое обеспечение
-Педагог дополнительного образования

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Количество часов	Формы контроля
				Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Входной
2.	Ведение мяча, передачи и остановка	3	22	25	Текущий
3.	Удары по мячу	2	17	19	Текущий
4.	Развитие скоростных способностей	0	2	2	Текущий
5.	Тактика игры	3	13	16	Текущий
6.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1	Итоговый
	Итого:	**9**	**55**	**64**	

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	01.10.2025 г.	31.05.2026 г.	32 недели	64 ч.	Два раза в неделю, 1 занятие 60 мин., проводятся по понедельникам и средам

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема секционных занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Теория	Практика
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	1	1.10	Техника безопасности при проведении занятий.	Подвижные игры с элементами футбола.
2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1	6.10	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.
3	Ведение мяча с обводкой стоек	1	8.10	Ведение мяча	Ведение мяча с обводкой стоек
4	Ведение мяча с обводкой стоек	1	13.10	Ведение мяча	Ведение мяча с обводкой стоек
5	Ведение мяча с обводкой стоек	1	15.10	Ведение мяча	Ведение мяча с обводкой стоек
6	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	1	20.10	Ведение мяча	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.
7	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1	22.10	Передачи и остановки мяча	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.
8	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1	27.10	Передачи и остановки мяча	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1	29.10	Передачи и остановки мяча	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	1	5.11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	1	10.11	Передачи и остановки мяча	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.
12	Эстафеты с ведением мяча.	1	12.11	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.
13	Эстафеты с ведением мяча.	1	17.11	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.
14	Эстафеты с ведением мяча.	1	19.11	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.
15	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	24.11	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	26.11	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

17	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	1.12	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
18	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	3.12	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
19	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1	8.12	Удары и остановки мяча	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.
20	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1	10.12	Ведение мяча и удары по воротам.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.
21	Т/Б по мини-футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	15.12	Техника безопасности при проведении занятий. Ведение мяча и пассивное сопротивление защитника	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	17.12	Ведение мяча и активное сопротивление защитника	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.
23	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	22.12	Ведение мяча и активное сопротивление защитника	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.
24	Эстафеты с ведением мяча.	1	24.12	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.
25	Эстафеты с ведением мяча.	1	29.12	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.
26	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	12.01	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
27	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	14.01	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
28	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	1	19.01	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.
29	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1	21.01	Передачи и остановки мяча	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
30	Совершенствование передачи мяча	1	26.01	Передачи мяча на	Совершенствование

	на месте и в движении.			месте и в движении.	передачи мяча на месте и в движении.
31	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	28.01	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
32	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	2.02	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
33	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	4.02	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
34	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	9.02	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.
35	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	11.02	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.
36	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	16.02	Техника безопасности при проведении занятий. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
37	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1	18.02	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Удар по летящему мячу серединой подъема.
38	Совершенствование ударов по летящему мячу.	1	25.02	Удары по летящему мячу	Совершенствование ударов по летящему мячу.
39	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	2.03	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных способностей.
40	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	4.03	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных способностей.
41	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	9.03	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных способностей.
42	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	11.03	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных способностей.
43	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	16.03	Тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
44	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	18.03	Тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
45	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	1	23.03	Тактика игры.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.

46	Подстраховка игроков.	1	25.03	Тактика игры.	Подстраховка игроков.
47	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1	30.03	Передачи и остановки мяча	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
48	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	1	1.04	Передачи мяча на месте и в движении.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.
49	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	6.04	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
50	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	8.04	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
51	Игра в квадрате	1	13.04	Тактика игры.	Игра в квадрате
52	Игра в квадрате	1	15.04	Тактика игры.	Игра в квадрате
53	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	1	20.04	Тактика игры.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.
54	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	1	22.04	Тактика игры.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.
55	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1	27.04	Тактика игры.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.
56	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1	29.04	Тактика игры.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.
57	Пробитие 11 метрового удара.	1	4.05	11 метровый удар	Пробитие 11 метрового удара.
58	Учебная игра с тактическими задачами.	1	6.05	Тактика игры.	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.
59	Учебная игра с тактическими задачами.	1	11.05	Тактика игры.	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.
60	Учебная игра.	1	13.05	Тактика игры.	Учебная игра.
61	Учебная игра.	1	18.05	Тактика игры.	Учебная игра.
62	Учебная игра.	1	20.05	Тактика игры.	Учебная игра.
63	Учебная игра.	1	25.05	Тактика игры.	Учебная игра.
64	Итоговое занятие	1	27.05	Тактика игры.	Товарищеский матч по футболу.

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

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 показа

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

Формы обучения: фронтальная, групповая, поточная.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке

противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Методы и приёмы обучению

Исходя из особенностей мини-футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в мини-футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по мини-футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. Сих помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Оценочные и методические материалы

Для осуществления правильной оценки результативности проводится предварительная диагностика (сентябрь), текущая (декабрь-январь) и итоговая (апрель-май).

Норматив/баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Одинарный прыжок с места (м)	1,40-1,44	1,45-1,49	1,50-1,54	1,55-1,59	1,60-1,64
Бег 10 м (сек)	2,71-2,80	2,61-2,70	2,51-2,60	2,41-2,50	2,31-2,40
Бег 30 м (сек)	6,00-6,10	5,91-6,00	5,81-5,90	5,71-5,80	5,61-5,70
Ведение мячом 30м (сек)	8,21-8,30	8,11-8,20	8,01-8,10	7,91-8,00	7,81-7,90

Упражнения для полевых игроков	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	5	6	7	8	9
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	11	10,5	10	9,5	9
Жонглирование мячом (раз)	6	7	8	9	10

Список литературы

Для педагога:

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
4. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
5. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
6. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
7. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.

Для учащихся и родителей:

1. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000
2. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
3. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А –М.: Просвещение, 2004