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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы №635
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 №1

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

19.09.2025

X 

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

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:

1. Пояснительная записка…….....3
2. Особенности реализации …….....3
3. Цели и задачи …… ……..…….....3
4. Планируемые результаты…….... 4
5. Календарно тематическое планирование…….…… 5
6. Содержание программы…….…….9
7. Методы и приемы обучения……12
8. Оценочные и методические материалы……...13
9. Литература…….……14

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Мини-Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

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.

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.

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.

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.

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 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 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 на месте и в движении.	1	26.01	Передачи мяча на месте и в движении.	Совершенствование 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	1	9.03	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных

	способностей.				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