

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

Принята на заседании  
тренингового совета  
« 13 » мая 2021 г.  
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков  
« 14 » мая 2021 г.  
Приказ № 51

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по мини-футболу**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Смирнов Александр Владимирович**

город Югорск, 2021 г.

## Содержание

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	15

### Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	16
2.2 Условия реализации программы.....	19
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания .....	22
2.4 Формы итоговой аттестации .....	24
Приложение.....	25
Список литературы.....	26

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

**Мини-футбол** – это командный вид спорта, разновидность стандартного футбола, в который, как правило, играют в залах, а не на специальном поле. Мини-футбол имеет массу отличий от классического варианта этой игры, которые и дают основание для его выделения в отдельный, вполне самостоятельный вид спортивной игры. В мини-футболе площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче. Каждая команда состоит из 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры — два периода по 20 минут.

Мини-футбол популярная игра, как отдельный вид спорта она стала культивироваться относительно недавно. В семидесятых годах прошлого века мини-футбол активно набирал обороты, а сегодня, игра – один из самых массовых видов спорта. В нее с удовольствием играют взрослые и дети.

Не секрет, что большинство занимающихся в детских мини-футбольных (и не только) секциях не станут великими игроками, и далеко не все изберут спорт своим жизненным путем, главное в детстве – это общефизическое развитие. Мини-футбол позволяет задействовать все группы мышц, отлично развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Немаловажным, а может быть и основным фактором является развитие детской психики. Ребенок воспринимает мир через игру, а в мини-футболе учат этой игре. Дети получают первый социальный опыт работы в команде, для достижения спортивного результата; учатся строить отношения в равном себе коллективе и взаимодействуют со старшими товарищами и наставниками. Это неоценимый опыт, который пригодится во время взросления. Дети, работающие в команде, становятся более коммуникабельны и дисциплинированы.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры в детском саду или школе. Слабая физическая подготовка не позволит им в дальнейшем сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач нашего времени является привлечение детей к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности как можно раньше. Мини-футбол оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у обучающихся 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.

**Педагогическая целесообразность:** спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на обучающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

**Адресат программы.** Данная программа адресована обучающимся старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет включительно). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

**Наполняемость одной групп:** от 10 до 16 человек.

**Формы организации образовательного процесса.** Обучение по мини-футболу проводится в очной форме и проходит в виде теоретических и практических (тренировки) занятий, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Формы организации деятельности, обучающихся на занятии:

1. индивидуальная;

2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

**Срок освоения программы.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; углубленное изучение спортивной игры мини-футбол

**Задачи**, необходимые для достижения этой цели:

### ***Обучающие задачи программы:***

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

### ***Развивающие задачи программы:***

- развить координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся;
- развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развить интерес к мини-футболу как виду спорта;
- научить обучающихся тренироваться, осмысленно относиться к тренировочному процессу.
- научить подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом.

### ***Воспитательные задачи программы:***

- воспитать у обучающихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- сформировать интерес к активному образу жизни.
- воспитать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный график

<b>1 Модуль «Общая физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>				
<b>1.1</b>	Физическая культура и спорт в России.				
<b>1.2</b>	Краткий обзор развития футбола в России.				
<b>1.3</b>	Техника безопасности на занятиях.	<b>1</b>	–	<b>1</b>	Устный опрос
<b>1.4</b>	Гигиена, предупреждение травм.				
<b>2.</b>	<b>Строевая подготовка. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	Контрольные упражнения
<b>3.</b>	<b>Общезначительная подготовка.</b>				
<b>3.1</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами;				
<b>3.2</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами без предметов;	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	Контрольные упражнения
<b>3.3</b>	Акробатические упражнения;				
<b>3.4</b>	Легкоатлетические упражнения				
<b>4.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости</b>	–	<b>9</b>	<b>9</b>	Контрольные упражнения
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	

<b>2 Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
<b>1.</b>	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>				
1.1	Развитие скоростных способностей;	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	Контрольные упражнения
1.2	Развитие силовых способностей;				
1.3	Развитие выносливости				
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>				
2.1	Ведение мяча	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	Контрольные упражнения
2.2	Финты				
2.3	Удары по мячу				
2.4	Остановка мяча				
2.5	Отбор мяча				
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка:</b>				
3.1	Тактика нападения	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	Контрольные упражнения
3.2	Тактика защиты				
<b>4.</b>	<b>Интегральная подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка.

**1.1. Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**1.2. Краткий обзор развития футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты

**1.3. Техника безопасности на занятиях.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.



**1.4. Гигиена, предупреждение травм.** Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Значение правильного режима для юного спортсмена. Вред курения.

**2. Строевая подготовка. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**3. Общефизическая подготовка.**

**3.1 Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой:

прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**3.2 *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 полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

**3.3 *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».

**3.4 *Легкоатлетические упражнения.*** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча шириной 10 м. на дальность с разбега.

**4. *Правила игры.*** Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

**5. *Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.*** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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.

## **6. Скоростно-силовая подготовка.**

**6.1 Развитие скоростных способностей:** старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360° , по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом

**6.2 Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.

**6.3 Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции (1 км); кроссовый бег (1 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

## **7. Техническая подготовка.**

- 7.1 Ведение мяча** – ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
- 7.2 Финты** (обманные движения) – обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.
- 7.3 Удары по мячу.** Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.
- 7.4 Остановка мяча** – остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- 7.5 Отбор мяча.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.
- 8. 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.

### **8.1 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).

### **8.2 Тактика защиты. Индивидуальные действия.**

Правильно выбирать 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.

**9. Интегральная подготовка.** Игра в ручной мяч по упрощённым правилам (без аутов, без ограничения времени на владения мячом и т.п.) двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3. 2 на 2. 1 на 1, 4 на 4, с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнёра, из пределов штрафной площадки, определённому игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «сало», «300», «лучший вратарь»). Игра в «квадрат 5 на 2 или 4 на 2 с определённым заданием и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

## 1.4 Планируемые результаты

*К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:*

1. знать технику безопасности при занятиях в спортзале;
2. овладеть теоретическими знаниями по всем разделам теоретической подготовки;
3. знать основные правила игры в мини-футбол;
4. устойчивое овладение умениями и навыками игры;
5. приобрести уверенность в себе;
6. уметь выполнять ведение мяча с изменением направления;
7. развить такие качества как: самостоятельность, ответственность, морально-волевые качества;
8. знать назначение общеразвивающих упражнений;
9. знать требования к спортивной дисциплине;
10. уметь выполнять розыгрыши стандартных положений

*К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:*

1. уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
2. владеть игровыми ситуациями на поле;
3. знать и применять основы атакующих и защитных действий;
4. знать назначение комплекса специальных упражнений;
5. знать основные технические и тактические приемы игры;
6. уметь выполнять простейшие комбинации технических действий;
7. знать основные жесты арбитра;
8. уметь использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни;
9. уметь правильно составлять свой распорядок дня

Закончив обучение по данной программе, обучающиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни и применять принципы здорового и активного образа жизни в своей практике. У детей укрепится здоровье; будут лучше развиты двигательные навыки, координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость. Обучающиеся будут проявлять интерес к мини-футболу как виду спорта. Обучающимся будут привиты такие морально-волевые качества, необходимые спортсмену, как воля к победе, умение играть в команде, стремление к достижению спортивных результатов и целеустремленность.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебно-тематический план

#### Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Разминка. Строевые упражнения. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок»	Комбинированное	1	12	13
<b>ОКТАБРЬ</b>				
Разминка. Строевые упражнения. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Броски мяча друг другу двумя руками от из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями руке мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему»	Комбинированное	1	12	13
<b>НОЯБРЬ</b>				
Разминка. Строевые упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине,				



«полушпагат». Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места в длину. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.	Комбинированное	1	12	13
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
Разминка. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах.	Комбинированное	1	12	13
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		4	48	52

## Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>ЯНВАРЬ</b>				
Разминка. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание				

рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с элементами акробатики.	Комбинированное	0,5	9,5	10
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и крестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Ведение внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	Комбинированное	0,5	12,5	13
<b>МАРТ</b>				
Старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек. многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча; бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.	Комбинированное	1	12	13
<b>АПРЕЛЬ</b>				
Равномерный бег на длинные дистанции (1 км); кроссовый бег (1 км); пробегание дистанций (100-				

150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Отработка ударов по мячу в процессе игры. остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Обучение финтам.	Комбинированное	1	12	13
<b>МАЙ</b>				
Тактическая подготовка. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, 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). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный. Игры.	Комбинированное	1	12	13
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>

## 2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься мини-футболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

**Место, оборудование и инвентарь.** Для успешной реализации программы "Мини-футбол" необходим спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности), в котором установлено следующее оборудование:

- ворота для игры;
- сетки для ворот;
- футбольные мячи;
- фишки для обводки;
- шведская стенка;
- турники;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты

Обучающиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви. Для выполнения упражнений необходимы скакалки.

**Кадровое обеспечение.** педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре и стаж работы не менее одного года по специальности.

**Общие требования безопасности:**

1. педагог дополнительного образования должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
2. в обязанности педагога дополнительного образования входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;
3. педагог дополнительного образования и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
4. для занятий мини-футболом обучающиеся и педагог дополнительного образования должны иметь специальную спортивную форму;

5. в случае легкой травмы педагог дополнительного образования должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
6. обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и перед началом очередного занятия с данными обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
7. знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью педагог дополнительного образования, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

1. перед началом занятий педагог дополнительного образования должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
2. спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии педагог дополнительного образования;
3. все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
4. за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог дополнительного образования;
5. перед началом занятий педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

1. занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
2. занятия должны проходить только под руководством педагога дополнительного образования;

3. педагог дополнительного образования должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
4. для предупреждения травм педагог дополнительного образования должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
5. каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
6. педагог дополнительного образования должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу дополнительного образования;
7. выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога дополнительного образования.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

1. после окончания занятия педагог дополнительного образования должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала;
2. проветрить спортивный зал;
3. в раздевалке при спортивном зале лицам, обучающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
4. по окончании занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2.3 Методы и формы обучения и воспитания**

Усиления интереса детей к занятиям наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

- в начале освоения каждого нового приема игры обучающиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре;
- обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема игры педагогом дополнительного образования;
- каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом дополнительного образования и другими участниками команды.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и ребенка. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у обучающихся 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 детей конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практические методы:**
  - методы упражнений является главным и предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям;
  - игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры;
  - метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная и групповая.

**Специфика структуры занятия.** Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки мини-футболистов. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части

**Вводно-подготовительная часть** тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

**Основная часть** тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки мини-футболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а

также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

**Заключительная часть** предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

#### **2.4 Формы итоговой аттестации.**

Итоговый контроль, проводимый в конце года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом обучающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого юного спортсмена.

Основным методом итогового контроля является выполнение контрольных упражнений, т.е. специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Контрольные упражнения указаны в приложении № 1



**Приложение № 1 «Контрольные упражнения»**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скорость</b>	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3×10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 9,5 с)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1000м (без учета времени)	Бег на 1000м (без учета времени)

### Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.-2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006.-112с.
5. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
6. Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.:ил.
7. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.:Граница, 2008.- 272с.
9. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
10. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с
11. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: ФиС, 1987 г
12. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с

### Перечень Интернет ресурсов

1. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России [Электронный ресурс]. URL: <http://amfr.ru/>