

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации
города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
« 15 » 04 2025г.

Утверждаю
Директор Центра внешкольной
работы
Ю.В. Юртайкина
« 18 » 04 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 48 часов

Автор - составитель программы:
Морозов Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Саров, 2025г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Оценочные материалы
6. Методические материалы

1. Пояснительная записка

Актуальность

Одной из важнейших задач современного общества, является привлечение возможно большего числа школьников к систематическим занятиям в спортивных секциях. Одной из популярных секций являются секции по футболу и мини-футболу. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Мини-футбол - коллективная игра, в которую играют и дети, и подростки не только организованными, но и дворовыми командами, которые участвуют в спортивных соревнованиях по футболу, мини-футболу. Необходимо дать ребятам минимум знаний для успешной игры.

Большое внимание уделяется изучению правил игры, организации и проведению соревнований, а также практическому судейству.

Адресат: программа предназначена для детей от 7 до 16 лет.

Цель: Развитие физических качеств и базовых компетенций ребенка через обучение игре в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать освоению процесса игры в соответствии с правилами футбола.
- Изучить теоретические сведения о личной гигиене,
- Способствовать приобретению знаний, умений необходимых футболистам

Развивающие:

- Развивать разностороннюю физическую подготовку.
- Развивать интерес к систематическим занятиям футболом.

Воспитательные:

- Привлекать максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям мини-футболом.
- Воспитывать трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувства коллективизма.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов по программе 48 часов.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю (для одной группы)	Продолжительность одного занятия (часы)	Количество часов в неделю	Количество часов за курс
6	2	12	48

Планируемые задачи и результаты: Обучающиеся приобретут первичные умения игры в мини-футбол, узнают правила игры в мини-футбол, будут подготовлены дворовые команды для участия в соревнованиях.

В результате освоения программы, обучающиеся: знают:

Умеют:

Владеют:

2. Учебный план

№	Название темы, раздела	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка. Разминка и ее значение.	-	14	14
3.	Основы техники мини-футбола. Техническая подготовка.	1	15	16
4.	Тактическая подготовка.	1	15	16
	Итого	4	44	48

3. Содержание учебного плана.

1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Подвижные игры. «Салки», «Мяч среднему», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги».

3. Основы техники мини-футбола. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партер.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в врага, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

4.Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с измене-1 равнения движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, выбрасывание мяча.

Тактика игры в обороне

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

4. Календарный учебный график

Месяц обучения.	Июль	Итого
Кол-во часов	48	48

5. Оценочные материалы

Контрольные нормативы физической подготовки.

№ п/п	Упражнения (секунд)	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	Баллы
1.	Бег 30м	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1	5
		5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4
		5.9	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	3
2.	Бег 60м	10.0	9.8	9.6	9.2	8.8	8.4	-	-	-	5
		10.5	10.0	9.8	9.4	9.0	8.6				4
		10.8	10.2	10.0	9.6	9.2	8.8				3
3.	Бег 100м	-	-	-	-	-	-	13.2	12.9	12.6	5
								13.5	13.2	12.9	4
								14.0	13.5	13.2	3
4.	Бег 300м	59.0	58.0	57.0	-	-	-	-	-	-	5
		1.20	59.0	58.0							4
		1.34	1.20	59.0							3
5.	Бег 500м	-	-	-	1.45	1.40	1.30	-	-	-	5
					1.55	1.45	1.35				4
					2.0	1.55	1.40				3
6.	Бег 800м	-	-	-	-	-	-	2.35	2.30	2.26	5
								2.40	2.35	2.30	4
								2.50	2.40	2.35	3
7.	6-минутный бег	-	-	-	1500	1400	-	-	-	-	5
					1.600	1500					4
					1700	1600					3
8.	12-минутный бег (тест Купера)		-	-	-	3250	3200	3150	3100	3000	5
						2.350	3300	3250	3200	3100	4
						3450	3400	3350	3300	3200	3
9.	Бег 10*30м	-	-	-	-	-	-	2.00	1.50	1.40	5
								2.10	2.00	1.50	4
								2.30	2.10	2.00	3

10.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255	5
		150	160	170	190	210	220	230	245	250	4
		130	150	160	180	200	215	225	240	245	3
11.	Тройной прыжок с места (см)	4.50	4.60	5.20	5.60	6.00	-	-	-	-	5
		4.20	4.20	5.10	5.40	5.60					4
		3.80	3.80	4.90	5.20	5.40					3
12.	Пятерной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	12м	12.5м	13м	13.5м	5
							11м	12м	12.5м	13м	4
							9.5м	11м	12м	12.5м	3

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

1.	Бег 30м с ведением мяча	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5	5
		6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4
		7.2	6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	3
2.	Бег 5*30м с ведением мяча	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5	5
					32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	4
					35.0	32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	3
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	20	25	30	35	40	45	50	55	5
			15	20	25	30	35	40	45	50	4
			10	15	20	25	30	35	40	45	3
4.	Вбрасывание мяча на дальность	12	13	14	15	17	19	21	23	25	5
		10	12	13	14	15	17	19	21	23	4
		8	10	12	13	14	15	17	19	21	3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

1.	Удар по мячу на точность(число попаданий)	6	6	7	7	8	8	8	8	8	5
		4	5	6	6	7	7	7	7	7	4
		3	4	5	5	6	6	6	6	6	3
2.	Ведение мяча,	-	-	-	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3	5

	обводка стоек и удар по воротам				10.5 9.0	10.0 10.5	9.5 10.0	9.0 9.5	8.7 9.0	8.5 8.7	4 3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	8 6 4	10 8 6	12 10 8	20 16 14	25 20 16	26 25 20	21 20 16	23 20 16	25 22 20	5 4 3
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ											
1.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	-	-	-	30 28 24	34 30 28	38 34 30	40 38 34	43 40 38	45 43 40	5 4 3
2.	Доставание подведенного мяча в прыжке (см)	-	-	-	45 40 35	50 45 40	55 50 45	58 55 50	60 58 55	62 60 58	5 4 3
3.	Бросок на дальность рукой (м)	-	-	-	20 18 16	24 20 18	26 24 20	30 26 24	32 30 26	34 32 30	5 4 3

6. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания.					
Общая физическая подготовка	Тренировка, практическое занятие, эстафета, поход	Практические, наглядные, репродуктивные, аудио и видеовизуальные, (демонстрация, наблюдение), упражнения,	Книжки с демонстрацией упражнений Видео с упражнениями по ОФП	Напольные лестницы, барьеры, маты, перекладины, грузы, скакалки, обручи	Сдача нормативов, теоретический опрос
Техническая подготовка	Тренировка, практическое занятие, эстафета, упражнения в малых группах, конкурс, игра	Практические, наглядные, упражнения, игровые	Видео с упражнениями по технической подготовке. Книжка «Правила игры в минифутбол»	Мячи 4 размера для минифутбола/ футзала, напольные лестницы, конусы, маркерные фишки, минифутб. ворота, обручи	Сдача нормативов, специальных упражнений, теоретический опрос
Тактическая подготовка	Тренировка, практическое занятие, презентация, размышление, моделирование, эстафета, открытое занятие	Практические, наглядные, репродуктивные, аудио и видеовизуальные, (демонстрация, наблюдение), упражнения, игровые	Карточки с заданиями Видео с играми по минифутболу	Мячи 4 размера для минифутбола/ футзала, конусы, маркерные фишки, минифутб. ворота, манишки,	Сдача нормативов, специальных упражнений, теоретический опрос
					Контрольная игра

7. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Спортивный зал (Футбольное поле 25х40) ;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Правила соревнований по футболу.
- Ноутбук.

8. Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
13. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
14. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

