

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Большекоровинская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования-Захаровский муниципальный район  
Рязанской области

инд. 3917474,  
Рязанская область, Захаровский район,  
с. Большое Коровино, ул. Школьная, д. 2

тел./факс: (49153) 51-8-69  
e-mail: [korowino@yandex.ru](mailto:korowino@yandex.ru)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Бичурина Т.Н.

«28» августа 2024 г.



Подупанов И.Л.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Мини-футбол»  
Спортивно-оздоровительной направленности**

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 2 года (68 ч)

Возрастная категория: 8-11 лет

Форма обучения: очная

Автор-составитель: учитель  
физической культуры

Солодов С.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

с. Большое Коровино

2024 г

## Задачи программы «Мини-футбол»

### Обучающие:

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- получение знаний по правилам игры.

### Развивающие:

- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

### Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

## Планируемые результаты:

### Должны знать:

- правил игры в футбол и их применение;
- методику самостоятельных занятий спортом.
- правила личной гигиены и самоконтроля физического состояния.

### Должны уметь:

- контролировать свое физическое состояние;
- управлять своими эмоциями;
- понимать игровую ситуацию на футбольном поле;
- уметь владеть техникой передвижения, остановок и поворотов, а также техникой ударов по воротам и простейших финтов.

## Календарно – тематическое планирование 1 год обучения

№ пп	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Формирование групп.	1		В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2	Формирование групп.	1		
3	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, работы со спортивным инвентарем.	1		
4	Вводное занятие. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий комплекса упражнений.	1		

5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1	
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	1	
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	
14	Товарищеская игра.	1	
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1	
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1	
20	Товарищеская игра.	1	
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1	
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	
26	Товарищеская игра.	1	

27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1	
34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	
	<b>2 год обучения</b>		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	
3	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	
4	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	
5	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	
7	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1	
8	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1	
9	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1	
10	Товарищеская игра.	1	

11	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	
12	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1	
13	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1	
14	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1	
16	Товарищеская игра.	1	
17	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	
18	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1	
19	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1	
20	Изучение техники игры вратаря.	1	
21	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	
22	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1	
23	Товарищеская игра.	1	
24	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1	
25	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	
26	Игра на опережение, старты из различных положений.	1	
27	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1	
28	Футбол без ворот. Тренировка меткости.	1	
29	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1	
31	Товарищеская игра.	1	
32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	
33	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1	
34	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1	

## Содержание обучения

### Тема 1. Введение.

#### **История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России.**

*Теория:* Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

#### **Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.**

*Теория:* Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

#### **Тема 3. Основы техники и тактики игры.**

*Теория:* Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

*Практические занятия.* Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

#### **Тема 4. Методика обучения.**

*Практические занятия.* Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

#### **Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.**

*Практические занятия.* Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

#### **Тема 6. Психологическая подготовка.**

*Практические занятия.* Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

#### **Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.**

*Теория:* Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

#### **Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

#### **Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

#### **Тема 10. Судейская практика.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

#### **Контрольные упражнения и нормативы.**

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

## Оценочные и методические материалы

### Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение. История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Групповая форма.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Опрос
2	Спортивный травматизм и его предупреждение	Групповая форма.	Словесный, наглядный показ.	Специальная литература, таблицы, схемы, карточки.	Доклад
3	Основы техники и тактики игры	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи.	Контрольные упражнения
4	Методика обучения	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебные игры.	Методические книги, специальная литература.	Практическая работа

5	Оборудование инвентарь и уход за ним	Коллективно-групповая.	Практические занятия, беседа.	Литература, видео.	Практическая работа
6	Психологическая подготовка	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение нового материала, беседа, демонстрация упражнений.	Специальная литература, таблицы, схемы	Практическая работа
7	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Групповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия.	Специальная литература, картинки.	Тест
8	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Специальная литература, справочные материалы.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
9	Контроль подготовленности занимающихся	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, специальные упражнения.	Специальная литература, справочные материалы.	Соревнования
10	Судейская практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, учебные игры.	Специальная литература, карточки.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Способы оценивания результатов:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

## Список литературы

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР». (Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ УТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.