

**Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Средняя общеобразовательная школа**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»  
(80 ч.)**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Направленность программы: физкультурно – спортивная**

**Составитель:  
педагог дополнительного образования  
А. А. Колесников**

**Москва, 2016**

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

**Цель реализации программы:** обучение игре в мини – футбол, всестороннее развитие личности посредством в ходе обучения командной игре в мини-футбол.

**Задачи реализации программы:**

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. обучение выполнению технических приемов мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. развитие умения играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

## Планируемые результаты обучения

- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Категория обучающихся:** 3-4 классы, возраст 9-10 лет

**Форма обучения:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем часов в год составляет – 80 часов (40 недель по 2 часа в неделю).**

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1		1	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	зачет
3.	Техническая подготовка	10	1	9	Зачет по техническим приемам
4.	Тактическая подготовка	8	4	4	тест
5.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Выполнение нормативов

6.	Специальная физическая подготовка	16	3	13	Выполнение нормативов
7.	Игровая подготовка	15	3	12	Оценка вклада каждого
8.	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	
9.	Соревнования	10	-	10	
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	

## 2.2. Рабочая программа

Тестирование, 6 часов

Общая и специальная физическая подготовка, 16 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры, 47 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры, 6 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации, 5 часов

## 2.3. Календарный учебный график (Приложение 1)

### Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Сдача нормативов;
5. Результативность товарищеских игр и соревнований.

#### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

#### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1

Ведение мяча по «восьмерке», с	м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м		-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д		-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	4	3	4
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3

## Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Литература

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

- Спортзал со съёмными воротами
- Площадка с воротами
- Тренажеры
- Мячи
- Скакалки
- Конусы
- Форма
- Средства на участие в соревнованиях.

### Формы занятий.

- Беседы;
- Практические занятия;
- Презентация;
- Сдача нормативов;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Товарищеские встречи.

**Календарный учебный график  
Дополнительной общеразвивающей программы  
Мини – футбол 3-4 классы (80 часов)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Преподаватель</b>
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	Колесников А.А.
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Колесников А.А.
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	Колесников А.А.
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	Колесников А.А.
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	Колесников А.А.
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	Колесников А.А.
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	Колесников А.А.
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	Колесников А.А.
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	Колесников А.А.
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1	Колесников А.А.
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	Колесников А.А.
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы,	1	Колесников А.А.

		ведение мяча по кругу.		
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	Колесников А.А.
14.		Подвижные игры.	1	Колесников А.А.
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	Колесников А.А.
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1	Колесников А.А.
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	Колесников А.А.
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1	Колесников А.А.
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1	Колесников А.А.
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1	Колесников А.А.
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	Колесников А.А.
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	Колесников А.А.
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	Колесников А.А.
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	Колесников А.А.
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1	Колесников А.А.
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	Колесников А.А.

28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	Колесников А.А.
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	Колесников А.А.
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	Колесников А.А.
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	Колесников А.А.
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1	Колесников А.А.
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	Колесников А.А.
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	Колесников А.А.
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	Колесников А.А.
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	Колесников А.А.
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	Колесников А.А.
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	Колесников А.А.
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через	1	Колесников А.А.

		стойку.		
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1	Колесников А.А.
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1	Колесников А.А.
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	Колесников А.А.
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1	Колесников А.А.
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Колесников А.А.
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1	Колесников А.А.
50.		Товарищеская игра МБОУ СОШ №1 – МБОУ СОШ №14.	1	Колесников А.А.
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	Колесников А.А.
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1	Колесников А.А.
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1	Колесников А.А.
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	Колесников А.А.
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1	Колесников А.А.

57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1	Колесников А.А.
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Колесников А.А.
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1	Колесников А.А.
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1	Колесников А.А.
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Колесников А.А.
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	Колесников А.А.
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	Колесников А.А.
65.		Прием мяча различными частями тела.	1	Колесников А.А.
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	Колесников А.А.
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1	Колесников А.А.
68.		Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	Колесников А.А.
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1	Колесников А.А.
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1	Колесников А.А.
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1	Колесников А.А.
73.		Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
74.		Двусторонняя учебная игра.	1	Колесников А.А.
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	Колесников А.А.

76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	Колесников А.А.
-----	--	---	---	-----------------