

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от «02» сентября 2022 г.  
№ 116-ОД

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Мини-футбол» (начальные классы)**

Составитель: Чупров А.О.

Срок реализации: 1 год

Хабариха 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Мини – футбол»:

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Хабарицкая СОШ»
- Учебный план школы

### **Актуальность**

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

### **Цели и задачи**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 6,5 до 12 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы – 1 год.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный.

Форма получения знаний – очная.

Вид занятий – групповой.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

### **Методы и формы обучения**

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. 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. Теоретические занятия проходят 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

## Прогнозируемые результаты:

Умения:

Занятия будут иметь оздоровительный эффект.

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Улучшение результатов тестирования в конце учебного года по основным силовым показателям.

Прирост физических показателей

К концу года

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Доказано, что утрата слуха или его снижение отражается на развитии физических качеств. Под действием регулярных занятий должна постепенно восстанавливаться утраченная ранее, лабиринтная функция вестибулярного аппарата, тормозные процессы в коре головного мозга. Коррекционная физическая работа направлена на устранение физических нарушений.

Формы подведения итогов реализации программы «Мини футбол»:

Проведение соревнований в группе.

### Тематическое планирование по мини-футболу

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	0,5	
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	0,5	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	0,5	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	0,5	
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	0,5	
6.	Место занятий. Оборудование и инвентарь.	0,5	
7.	Основные методики обучения и тренировки.	0,5	
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	0,5	9
9.	Основы техники и тактики мини-футбола. Учебные игры.	1	16
10.	Контрольные занятия. Соревнования.		4
<b>Всего</b>		<b>34</b>	

## Календарно-тематическое планирование по мини-футболу

№ занятия п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Физическая культура и спорт в России и зарубежом. ОФП.		
2.	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль. ОФП.		
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы техники перемещения.		
4.	Влияние физических упражнений на организм человека. СФП.		
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований. СФП.		
6.	Место занятий, оборудование и инвентарь. ОФП.		
7.	Основы методики обучения и тренировки. СФП.		
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Техника остановки и передачи мяча.		
9.	Основы техники и тактики мини-футбола. СФП.		
10.	Основы техники игры в защите.		
11.	Основы техники игры в нападении.		
12.	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры.		
13.	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры.		
14.	Техника ведения мяча. Учебные игры.		
15.	Техника ведения мяча спиной вперед. Учебные игры.		
16.	Техника ведения мяча змейкой. Учебные игры.		
17.	Техника ведения мяча в парах. Учебные игры.		
18.	Техника удара по мячу после ведения. Учебные игры.		
19.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.		
20.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.		

21.	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.		
22.	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры		
23.	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры		
24.	Техника удара по мячу после ведения. Учебные игры.		
25.	Техника удара по мячу после ведения в парах. Учебные игры.		
26.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.		
27.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.		
28.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.		
29.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.		
30.	Комбинации во время игры. Учебные игры.		
31.	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов.		
32.	Контрольные занятия. Соревнования.		
33.	Контрольные занятия. Соревнования.		
34.	Контрольные занятия. Соревнования.		

## **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная 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» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Основы знаний**

**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.

**Развитие 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.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

### **Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор

проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

*Тактика нападения.*

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на

выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Требования к уровню подготовки учащихся по мини-футболу в соответствии с их возрастом и нормативами**

Общая физическая подготовка:

1. Бег 30 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3\*10.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Техническая подготовка

1. Жонглирование мячом ногами.
2. Жонглирование мячом головой.
3. Бег 30м с ведением мяча.
4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по мячу в ворота.

Ведение мяча по «восьмёрке».

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Спортзал 9<sup>х</sup> 18 м, оборудованный раздевалками, туалетами, душевыми, снарядной комнатой. В спортзале имеются шведские стенки – 10 шт., волейбольные стойки, баскетбольные щиты с кольцами – 4 шт.
2. Тренажёрный зал.
3. Спортивную площадку, на которой расположено: футбольное поле размером 60<sup>х</sup>90 м с футбольными воротами, волейбольная площадка с металлическими стойками, мини-футбольное поле, беговая дорожка 100 м, прыжковая яма и др.
4. Лыжная база в помещении школы с лыжным инвентарём – 40 комплектов.
5. Лыжная трасса до трёх километров с освещением 300 м
6. Инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, скамейки гимнастические, секундомеры, скакалки, насос ручной, лента измерительная и др.

### **Используемая литература:**

1. «ТЕХНИКА ДРИБЛИНГА И ФИНТОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ФУТЗАЛЕ)». Учебное пособие. Авторы: С.Н. Андреев, Сирило Кардозо. Издательство: "Спорт", 2016 год, 240 с.
2. «ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ФУТЗАЛЕ)». Учебно-методическое пособие. Авторы: С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. Издательство: «Советский спорт», 2011 год, 120 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 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 – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно-методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

### **Список рекомендуемой литературы для учащихся:**

1. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛУ!», А.Власов «Спорт в школе», № 23,2006
2. «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА», С.Андреев, Э.Алиев «Спорт в школе», № 5,2007
3. «ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛУ В РАЗНЫХ СТРАНАХ», А.Полозов «Спорт в школе», № 6,2006

## **Электронные ресурсы:**

<http://amfr.ru/>

<https://www.youtube.com/>