

Управление образования администрации Сергиево-Посадского  
городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Центр детского творчества «Кругозор»

Принято на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «01» июня 2020 г.  
Протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦДТ «Кругозор»  
Воронова М.Б.  
Приказ № 68 от «08» 06 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»

Срок обучения 1 год

базовый уровень 1

Возраст обучающихся 8 -10 лет

Автор-составитель  
Сухов А.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Сергиев Посад, 2020 г.

## Пояснительная записка

Образовательная программа физкультурно-спортивной секции по мини-футболу разработана на материалах программы «Футбол» для учебно-тренировочной работы в спортивных школах» г. Москва, 1993 год - Российский футбольный союз, а так же а на основе учебного пособия «Футбол – твоя игра», автор И.С. Андреев, и направлена на приобщение детей к спортивным занятиям и обучению игре в мини-футбол.

Программа отражает в себе курс общей и специальной подготовки с учетом особенностей развития спортивных навыков, знаний и умений у детей младшего школьного возраста.

Мини-футбол – наиболее приемлемая для ребят младшего школьного возраста форма игры, которая не требует много специального оборудования и больших спортивных площадок. Малый футбол – это та же спортивная игра, только в миниатюре. Она интересна и полезна для тех ребят, которые желают основательно освоить все премудрости большого футбола – основы техники и тактики, став своеобразной школой азбуки футбола.

### **Направленность программы – физкультурно-оздоровительная**

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

**Актуальность программы** «Мини-футбол» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**«Базовый уровень»** программы предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно- тематического направления программы. Реализация базового уровня программы рассчитана на срок 1 год, 216 учебных часов, направлена на формирование знаний, умений и навыков базового уровня и предполагает занятия с основным составом детского объединения. При этом сохранность контингента составляет до 75 % от поступивших на обучение.

### **ЦЕЛЬ:**

Приобщение к массовым видам спорта, повышение занятости детей в свободное время, овладение основами игры в мини-футбол.

### **ЗАДАЧИ:**

Обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

#### **1. ОБУЧАЮЩАЯ:**

Достаточное владение теоретическими знаниями, техническими приемами индивидуальной и командной игры, тактическое понимание игры, умение выдерживать темп, умение грамотно рассчитывать свои физические возможности.

#### **2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:**

Воспитание таких важных черт характера как умение принимать решение, активность, выдержка, ответственность за порученное дело, целеустремленность, взаимодействие в команде, взаимопонимание и взаимовыручка, формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

#### **3. РАЗВИВАЮЩАЯ:**

Совершенствование физических качеств, развитие общефизической подготовки, развитие личных качеств – самостоятельность, трудолюбие, сила воли, смелость

#### **4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ:**

Укрепление здоровья средствами физической культуры, привитие и применение навыков соблюдения правил личной гигиены, формирование здорового образа жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного материала программы составлено по принципу дифференциального подхода по следующим уровням сложности:

Основными формами обучения игры в футбол, являются:

- групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика;

- работа с подгруппой, которые проводятся при необходимости более конкретного изучения отдельных тем и приобретения специальных навыков и умений;
- индивидуальные занятия, которые обеспечивают необходимую дополнительную индивидуальную подготовку учащихся: при отработке практических навыков и умений, при подготовке к соревнованиям. Индивидуальные занятия проводятся как для одного учащегося, так и для малой группы (3-4 человека);
- занятия со всем составом объединения, которые проводятся при необходимости участия всего детского коллектива для подготовки или участия, проведении того или иного мероприятия.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Настоящая программа предполагает возможность инклюзивного обучения детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Дополнительное образование детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями предполагает создание условий, благоприятных для освоения ими способов преодоления разноуровневых барьеров, препятствий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» обеспечивает возможность инклюзивного обучения посредством:

- создания доступной среды в здании учреждения и помещении для проведения занятий;
- осуществления индивидуального подхода к обучению ребенка с особыми потребностями в образовании;
- наличия образовательного материала доступного для освоения ребенком с особыми образовательными потребностями;
- достаточной квалификации педагога дополнительного образования для проведения занятий с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Порядок зачисления

К обучению по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» допускаются все желающие, без конкурсного отбора.

Возраст обучающихся: 8-10 лет.

Прием в Учреждение осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Родители (законные представители) подают заявление о зачислении ребенка на обучение в электронной форме. Порядок зачисления на обучение регламентируется локальными актами МБУ ДО ЦДТ «Кругозор»:

- Положением о порядке зачисления обучающихся на обучение в МБУ ДО ЦДТ «Кругозор»;
- Административным регламентом предоставления муниципальной услуги «Прием в МБУ ДО ЦДТ «Кругозор» по дополнительным общеобразовательным программам».

Количество учебных часов для освоения полного курса образовательной программы: 216 учебных часов, из них:

**Базовый уровень 1** : 216 учебных часов;

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Вид групп – профильный.

Состав групп – разновозрастной, постоянный, и, в связи со свободным приемом в студию, основываясь на добровольном посещении занятий, состав группы может меняться, добавляться.

Форма занятий – групповые, подгрупповые, со всем составом объединения, индивидуальные.

Наполняемость групп:

- **Базовый уровень 1**: 14-16 человек

Количество занятий и учебных часов (на 1 группу) – программа рассчитана на следующую общую нагрузку обучающихся:

- **Базовый уровень 1**– 216 часов в год ( 2 раза в неделю по 3 часа, 3 раза в неделю по 2 часа)

**Индивидуальные занятия** проводятся в соответствии с учебно-календарным планом индивидуальных занятий.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Мини-футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей по трем уровням обучения:

### Базовый 1:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение и приобретение приёмов и навыков игры в футбол и умение использовать приобретенные навыки в игре;
- усвоение теоретических знаний по разделам программы, умение использовать их на практике;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение оценивать свои достижения;
- продолжение обучения в ДЮСШ.

### **Формы подведения итогов**

#### **Базовый уровень 1**

- проведение мониторинга усвоения образовательного материала;
- проведение мониторинга развития личных качеств воспитанников;
- проведение соревнований:
  1. Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу)
  2. Межгрупповые (проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами)
  3. Товарищеские встречи

### **Формы отслеживания и фиксирования результатов**

- Мониторинг развития качеств личности;
- Мониторинг результативности обучения по образовательной программе;
- Журнал посещаемости;
- Материалы анкетирования и тестирования;
- Тестирование;

На протяжении 3 лет обучения за учащимися проводится постоянное наблюдение о состоянии их физической формы с помощью проведения тестирования. Результаты тестирования ежемесячно фиксируются по системе «зачет/не зачет») в журнале учета посещаемости.

Проведение тестов по физической подготовке проводится по следующим направлениям:

- 1) Количество отжимания от пола;
- 2) Количество подтягивания на перекладине;
- 3) Количество приседаний;
- 4) Количество прыжков через скакалку;
- 5) Точность попадания мячом в ворота.
  - Аналитические справки;
  - Грамоты, дипломы;
  - Фото;
  - Отзывы родителей.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- Аналитический материал по итогам учебного года;
- Итоговое занятие;
- Портфолио;
- Результативность соревнований;
- Итоговая аттестация.

### **Условия перевода (зачисления) обучающихся**

- На последующие года обучения:

На последующие уровни обучения обучающийся переводится при условии стабильного посещения занятий и приобретенных знаний, навыков и умений (по результатам итоговой аттестации)

Перевод воспитанника внутри группы с одного уровня на другой осуществляется педагогом условно, путем наблюдения, собеседования, контроля выполнения заданий, тестирования, а так же достигнутым им результатам.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (материально-техническое и методическое обеспечение)**

Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с разметкой для мини-футбола, достаточных размеров и хорошо проветриваемый.
2. Переносные ворота с сеткой для мини-футбола.
3. Тренировочная площадка для занятий по технике владения мячом.
4. Оборудование для занятий по технике овладения мячом: (стойки для обводки, канонические стойки, комплект футбольных, баскетбольных мячей, игровых резиновых мячей разного размера, тренировочные жилеты двух цветов).
5. Макет футбольного поля с передвижными фигурами.
6. Спортивный инвентарь для упражнений общефизической подготовки ( гантели, скакалки, секундомер, свисток, обручи, флажки, маты и т.д.)
7. Медицинское обеспечение ( каждый ребенок должен иметь допуск к занятиям по мини- футболу от медицинского работника).
8. Комната для отдыха и переодевания.
9. Спортивная и тренировочная форма и обувь для каждого игрока.
- 10.Комплект медикаментов для оказания первой медицинской помощи.
- 11.Методические пособия: учебно-календарный план, конспекты занятий, комплект разработок методик обучения, разработка требований по педагогическому контролю.

### **Учебно-календарный план обучения – базовый уровень 1**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	3	-	3	Устный опрос на знание правил по технике безопасности
2	Формирование физической подготовки.	18	-	18	Тестирование на выполнение физических упражнений
3	Формирование специальной физической подготовки	48	12	36	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
4	Формирование технико-тактической подготовки	48	12	36	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5	Игровая практика	96	19	77	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	3	1	2	Промежуточная аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

## Содержание программы обучения – базовый уровень 1

В возрасте 9-10 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

**Раздел 1.** Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма.

*Теория:* Введение в образовательную программу. Мини-футбол – игра командная. Гигиенические знания и навыки, режим дня спортсмена. Меры безопасности при игре в мини-футбол.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка. (ОФП)

*Теория:* Понятие ОФП. Функции ОФП

*Практика:* Освоение навыков физической подготовки.

Развитие силы, мышц.
а) упражнения на мышцы ног; б) упражнения на мышцы рук; в) упражнения на мышцы туловища.
Развитие быстроты, выносливости.
а) челночный бег; короткие дистанции; ускорение; б) приставные шаги спиной вперед; боковые шаги; в) кросс, бег на время.
Развитие ловкости, гибкости.
а) упражнения с мячом («вышибалы», броски и т. д.) б) упражнения без мяча - растяжка ног, растяжка корпуса, прыжки различного характера, махи, наклоны.
Подвижные игры
а) «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «не давай мяча водящему», «Квадрат»

**Раздел 3.** Формирование специальной физической подготовки (СПФ)

*Теория:* Понятие СПФ. Функции СПФ

*Практика:*

Двигательные действия и навыки
а) упражнения без мяча бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. б) упражнения с мячом: жонглирование, игра, ведение.
Специально-развивающие упражнения
а) 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°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек; удары по мячу в стенку с средним 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. б) развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные

мышечные группы; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к; 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; индивидуальная подготовка.

в) Развитие выносливости: равномерный бег на длинные дистанции ; кроссовый бег; пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения

#### **Раздел 4.** Формирование технико-тактической подготовки.

*Теория.* Понятия и функции. Техника – умение игрока легко и непринужденно владеть мячом.

#### *Практика:*

<b>Формирование технической подготовки</b>
Удары по мячу, ведение мяча.
Удары: а) удары по неподвижному мячу (способы ударов: внешней частью стопы, внутренней стороной, серединой подъема, внутренняя часть подъема, носком); б) удары по воротам с близкого и дальнего расстояния, с острого угла, из разных позиций. в) выбор способа и направления удара, г) удары по движущемуся мячу: удары с лета и полулета; д) отработка ударов с обеих ног, нанесение удара с сопротивлением. е) удар в ворота после обводки, ведение мяча с ударом
Ведение: а) бег с мячом по прямой, между стойками; б) ведение мяча с быстрым изменением направления движения; передача мяча в движении; в) пас: отработка передач мяча разными способами; г) ответный пас в движении в различных направлениях;
Остановки мяча, отбор мяча.
Остановка : а) остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; б) остановка катящегося мяча подошвой; в) остановка мяча внешней стороной стопы; г) остановка мяча серединой подъема; д) остановка опускающийся мяча; е)остановка летящего мяча; ж)остановка мяча грудью, бедром;
Отбор: а) отбор мяча толчком; б) отбор мяча перехватом;
Обманные движения (финты)
а) ложный замах на удар; б) ложная остановка; в) переброска мяча; г) уход с мячом; д) выпад в сторону; е) обыгрыш один на один. ж) оставление мяча партнеру; з) переступание через мяч; и) обводка противника в изменяющейся обстановке; к) обыгрышь быстро сближающегося противника;
Удары головой, вбрасывание мяча.
Удары головой: а) удары головой с места; б) удары головой в прыжке; в) использование корпуса при игре головой; г) отработка удара головой в падении;

д) удар головой по воротам. Основные приемы подачи мяча руками: а) бросок снизу; б) вбрасывание мяча из-за головы; в) бросок копьёметателем; г) ударом ноги.
Техника игры вратаря.
а) техника игры руками ( ловля катящихся, низколетающих, полуввысоких, высоколетающих мячей, отбивание мячей); б) техника игры ногами (выбивание мяча, введение мяча в игру); в) подбор катящегося мяча, выход на мяч; г) выбор позиции, быстрота реакции, специальная ловкость и техника отражения удара, умение эффективно распорядиться мячом.
<b>Формирование тактической подготовки</b>
Индивидуальные тактические действия.
а) открывание в свободную зону; б) персональная опека. в) закрывание, ведение и обводка; г) удары по воротам; д) отбор мяча.
Групповые тактические действия
а) передачи мяча; б) отбор мяча посредством согласованных действий; в) тактические комбинации: стенка, треугольник, скрещивание, г) розыгрыш стандартных положений.
Командные тактические действия.
а) быстрый прорыв; б) позиционное нападение; в) личная защита; г) комбинированная защита; д) тактические системы игры ( вратарь, защитники, нападающие.
Правила игры и методика судейства.
а) ознакомление с правилами игры; б) сигналы и жесты судьи.
<b>История футбола</b>
Возникновение футбола.
История отечественного футбола.

### **Раздел 5. Игровая практика.**

*Теория:* К игровой практике относятся двусторонние игры между игроками одной группы, разных групп, товарищеские встречи – практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока в отдельности и выявление недостатков. Участие в турнирах.

*Практика:*

<b>Игровая практика</b>
а) двухсторонние игры; б) товарищеские игры с другими командами; в) подготовка к турнирам; г) участие в турнирах ( розыгрышах кубка).

Занятия проводятся в соответствии с учебно-календарным планом

### **Ожидаемые результаты базовый уровень 1**

К концу учебного года обучающиеся должны знать и уметь:

1. Приобретают теоретические знания по основным разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.



3. Знают правила игры в футбол.
4. Применяют в практической игре: удары по воротам, ведение мяча, обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Умеют оценивать игровую ситуацию.
7. Осуществляют переход от обороны к атаке и обратно.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают основные действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

У детей улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

### Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

#### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- участие в общих массовых мероприятиях образовательного учреждения;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет

### Информационное обеспечение

#### Список использованной литературы.

1. Андреев С.Н.. Футбол –твоя игра, М., Просвещение, 1989г.
2. Бальсевич В.К.. Здоровье в движении. М., Совет. Спорт, 1988г.
3. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура!, М., 2002г.
4. Кук М.. 101 упражнение для юных футболистов. М., АСТ, Астрель, 2003г.
5. Оценка качества по физической культуре. М., Дрофа, 2000г.
6. Пидкасистый П.И, М.Л. Портнов. Искусство преподавания. М.,1998г.
7. Программы образовательных и внешкольных учреждений, М., Просвещение, 1989г.
8. Правила игры в футбол. Ф и С., 1969г.
9. Симонян Н..Футбол – только ли игра?, М., Молодая гвардия, 1989г.
10. Тихвинский С.Б.. Роль физического воспитания в здоровье подростка. Ленинград, 1987г.