

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 15»**

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.21

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа № 15»

01.09.2021 № 417



Л.С. Шекурова

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной  
направленности**

**МИНИ-ФУТБОЛ**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор программы -  
Ласточкин Д.В.,  
учитель**

г. Нижний Новгород  
2021 г.

## АННОТАЦИЯ

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол»
2.	Название объединения	«Мини-футбол»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №15», город Н. Новгород, ул. Автомеханическая 12, (831) 256-87-51
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №15»
5.	Составитель программы	Ласточкин Дмитрий Владимирович, учитель
6.	Руководитель программы	Шекурова Людмила Степановна, директор МБОУ «Школа № 15»
7.	Направленность	Физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 год
10.	Возраст	6-10 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Общефизическое развитие детей через обучение игре в мини-футбол.
13.	Краткое содержание программы	Занятия развивают основные физические качества детей: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. В мини-футбол можно играть на обычных площадках и в залах; с меньшим количеством игроков; по упрощенным правилам, что способствует быстрому усвоению правил. Дети осваивают тактические и технические приемы игры, смогут участвовать в соревнованиях.
14.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования
15.	Контроль (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Мини футбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.
16.	Форма проведения занятий	Групповая
17.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини футбол» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением о дополнительном образовании детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 15»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Цель:** общефизическое развитие детей через обучение игре в мини-футбол.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.



3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:**

В физкультурно-спортивную группу принимаются дети с 6 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей в течение 1 года.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Форма и режим занятий:** Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 36 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Формы проведения занятий:

1. Разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях;
2. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
3. Кроссовая подготовка
4. Силовая подготовка
5. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
6. Подвижные игры;
7. Эстафеты.

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповые занятия	1 год	1	40 мин	36

**Промежуточная аттестация** по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Мини футбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.



### **Планируемые результаты:**

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

*Предметными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка игры в мини-футбол	3		3	Соревнования
2	Общая и специальная физическая подготовка		8	8	
3	Тактическая и техническая подготовка		25	25	
Итого		3	33	36	



## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

### 1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка игры в мини-футбол».

#### Содержание учебного модуля

##### Техника безопасности на занятиях по футболу.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

Снять часы и все украшения (кольца, серьги, кулоны, цепочки и т.д.)

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке или в комнатах до начала тренировок.

Не входить и не выходить в спортивный зал или на футбольное поле без разрешения тренера.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

Соблюдать очерёдность выполнения задания.

Не забываете о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.

Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.

##### Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.

Игроку даётся 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам, выполнению углового или введения мяча из-за боковой линии или вбрасывания вратарём от ворот. Рефери строго контролирует процесс ввода мяча футболистов, обозначив начало отсчёта времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев.

##### Правила игры в мини-футбол.

В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) — ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе. Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов — игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроков считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одной из сторон на площадке менее 3-х игроков. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведённом для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу.

#### *Учебно-тематическое планирование учебного модуля*

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча серединой подъема	1
2.	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	1



3.	Правила игры в мини-футбол.	1
	Итого	3

## 2. Рабочая программа учебного модуля «Общая и специальная физическая подготовка».

### Содержание учебного модуля

**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. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**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. Контрольное занятие (сдача нормативов).

### Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
2.	Легкоатлетические упражнения.	2
3.	Специальные упражнения для развития быстроты.	2
	Итого	8

## 3. Рабочая программа учебного модуля «Техническая и тактическая подготовка игры в «мини-футбол».

### Содержание учебного модуля

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**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.

**Жонглирование мяча.** Это упражнение, в котором задействовано всё тело, кроме



рук. Это развивает чувство мяча и контроль. На прошедшей неделе мы разобрали **жонглирование** двумя ногами, отдельно поработали бёдрами, внутренней и внешней стороной стопы, а также подключили голову.

**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. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

**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.

**Командные действия и индивидуальные действия** . Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты. 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.

**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.

#### Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Удары по мячу ногой.	2
2.	Удары по мячу головой.	1
3.	Остановка мяча.	4
4.	Ведение мяча	4
5.	Жонглирование	2
6.	Отбор мяча.	1
7.	Передачи	4
8.	Командные действия и индивидуальные действия	4
9.	Техника игры вратаря.	3
	Итого	25



## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формами промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Мини футбол» являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

### Тест по мини - футболу

#### 1. Сколько человек в команде?

- А) 6 полевых и вратарь
- Б) 4 полевых и вратарь
- В) 5 полевых и вратарь

#### 2. Продолжительность матча

- А) 2 тайма по 15 минут
- Б) 2 тайма по 20 минут
- В) 2 тайма по 25 минут

#### 3. Перерыв между таймами в мини-футболе

- А) Не более 10 мин
- Б) Не более 14 минут
- В) Не более 15 мин
- Г) Не более 12 минут

#### 4. Сколько раз можно проводить замену игрокам

- А) в каждом тайме по 5 раз
- Б) в игре 20 раз
- В) не ограниченное количество раз

#### 5. Где находится мяч во время начального удара?

- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
- б) где укажет судья
- в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

#### 6. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?

- А) когда по нему нанесен удар
- Б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед на половину соперника
- В) когда по нему нанесен удар, направленный вперед
- Г) по свистку судьи

#### 7. Со сколько метров бьется пенальти в мини-футболе?

- А) 5
- Б) 7
- В) 8
- Г) 6

#### 8. Правила удара с боковой линии:

- А) Мяч должен стоять неподвижно на боковой линии
- Б) Мяч должен находиться за боковой линией
- В) Мяч может находиться хоть где
- Г) 5 секунд



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года по программам дополнительного образования – 36 недель.
2. Начало учебного года - 1 неделя сентября.
3. Окончание учебного года - последняя неделя мая.
4. Каникулы:
  - июнь, июль, август (летом).
5. Промежуточная аттестация:
  - апрель-май
6. Продолжительность 1 занятия- 40 минут.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	Количество часов		Дата план	Дата факт
		теория	практика		
1.	ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча серединой подъема	1			
2.	Техника передвижений футболиста.		1		
3.	Удары по мячу головой с места		1		
4.	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		1		
5.	Ведение внешней и внутренней частями подъема		1		
6.	Передачи мяча внутренней стороной стопы		1		
7.	Остановка мяча внутренней стороной стопы		1		
8.	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		1		
9.	Ведение мяча с изменением направление движения.		1		
10.	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		1		
11.	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		1		
12.	Челночный бег с ведением мяча 5x10м		1		



13.	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		1		
14.	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	1			
15.	Ведение мяча между стоек.		1		
16.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		1		
17.	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		1		
18.	Взаимодействие защитника и вратаря		1		
19.	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		1		
20.	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		1		
21.	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		1		
22.	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		1		
23.	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		1		
24.	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		1		
25.	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		1		
26.	Правила игры в мини-футбол.	1			
27.	Передачи мяча касанием без остановки на месте		1		
28.	Передачи мяча без остановки в движении		1		
29.	Передачи мяча на точность на месте в парах		1		
30.	Игра вратаря: Руководство партнерами		1		



	по обороне.				
31.	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		1		
32.	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		1		
33.	Групповые действия защитников. Зонная защита игроков.		1		
34.	Промежуточная аттестация	1			
35.	Удары по мячу после ведения на точность в цель		1		
36.	Контрольная игра		1		
	<b>Итого: 36 часов</b>	<b>3</b>	<b>33</b>		