

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель МС \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №1  
Г.А. Азарнова \_\_\_\_\_  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.  
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст воспитанников: 7-17 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Срок реализации: 3 года (2 год обучения)

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Рябова Наталья Юрьевна

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка.

Базовая программа "Мини-футбол" имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана для оздоровления и физического развития детей школьного возраста (7 – 17 лет) путем обучения их игре в (мини-футбол). Программа способствует развитию кругозора, знакомит с историей футбола и появлением мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире футбола.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе, оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства. Занимаясь по программе, дети активно участвуют в городских соревнованиях и турнирах по мини-футболу.

**Актуальность.** Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

**Новизна** данной программы заключается в её комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

**Педагогическая целесообразность.** С помощью учебных занятий объединения «Мини-футбол» можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа создана с учетом новых требований к дополнительным общеразвивающим программам. Отличается от предыдущей программы модулями: первый год обучения «Основы мини-футбола», второй год «Тактика игры», третий год обучения «Мяч капитану», четвертый и пятый год обучения «Тренировка – путь к успеху». Программа отличается от школьных программ. Направлена на развитие игры по мини – футболу, на социализацию личности, на здоровый образ жизни.

**Адресат программы.** Возраст учащихся 7 – 17 лет.

**Вид программы по уровню освоения:** базовая дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа.

**Направленность** - физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 3 года.

**Форма обучения:** очная

### Объём программы:

Год обучения	Часы в неделю	Количество недель в году	Всего в год
1	4	36	144
2	4	36	144
3	4	36	144

### Периодичность занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю
1	2 часа	2 раза	4 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа
3	2 часа	2 раза	4 часа

### Особенности образовательного процесса.

Основной формой является учебное занятие. Оно приводится по общепринятой структуре согласно расписанию. Продолжительность занятий: для детей в возрасте 7 лет составляет – 2 часа по 40 минут с 10 минутным перерывом.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий мини-футболом; обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию.

**Основными задачами являются:**

#### Обучающие:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- выявление способностей занимающихся;
- обучить знаниям теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол;

#### Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта

#### - Воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитывать положительного отношения к физической культуре в целом;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению цели;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

### Содержание программы.

**Цель:** формирование личностных качеств и первоначальные знания игры мини-футбол.

#### Задачи:

**воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: уважительное отношение к другому мнению, истории, культуре других народов;

- воспитывать трудолюбие, бережное отношение к своему здоровью, к духовным ценностям;

**развивающие:**

- развивать потребность к занятию спортом, к здоровому образу жизни;

- умению составлять свой распорядок дня;

- развивать навыки работы ;

-развивать тактические действия игры в нападении;

- обучить правилам личной гигиены спортсмена- футболиста;

**обучающие:**

- научить правилам розыгрыша стандартных положений;

- научить выполнять технические и тактические приёмы игры.

- обучить игре в мини-футбол соревнований.

**Учебно-тематическое планирование:**

№	Название разделов и тем	Общее количество часов		
		теория	практика	Всего
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктажи по техника безопасности.	2	-	2
2.	История возникновения мини-футбола. Основные правила	3	1	4
3.	Базовая техника мини-футбола	4	26	30
4.	Базовая тактика мини-футбола	2	28	30
5	Здоровый образ жизни спортсмена	3	1	4
6	Общеразвивающие занятия	2	28	30
7.	Тренировочные занятия	2	38	40
8.	Итоговое занятие	2	2	4
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>

**Содержание программы «Мини-футбол».**

**Вводная тема**

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

*Практическая часть*

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности.

**История возникновения мини-футбола как игры**

Мини-футбол. Особенности игры, отличие от футбола. Спортивное оборудование для игры в мини-футбол.

Возникновение игры.

Макет игры.

*Практическая часть*

Просмотр фото и видеоматериалов.

Ознакомление с макетом. Обсуждение игры на макете.

**Базовая техника мини-футбола**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча

*Практическая часть*

Тренировочные занятия.

**Базовая тактика мини-футбола**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций.

Знакомство с правилами тактики игры.

*Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости.

Тренировочные занятия.

## Здоровый образ жизни спортсмена

Беседы о здоровье.

### Практическая часть

Обсуждение принципов здорового образа жизни

### Общеразвивающие занятия

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений: на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

### Практическая часть

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

### Тренировочные занятия

#### Практическая часть

Игра на счет

### Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия. Обсуждение планов на лето.

## Планируемые результаты.

### Личностные:

- овладеют начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

### Метапредметные:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;

### Предметные:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и района.

## Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п занятия	Наименование и содержание темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	-	2	Собеседование
	История возникновения мини-футбола.	3	1	4	
2	Особенности игры мини-футбола, отличие от футбола	2	-	2	
3	Обсуждение игры на макете	1	1	2	
	<b>Базовая техника мини-футбола</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	Игра
4	Знакомство с правилами игры	1	1	2	

5	Способы ведения мяча	1	1	2	
6	Виды ударов по мячу	1	1	2	
7	Приём, остановка и передача мяча	1	1	2	Опрос
8	Отработка розыгрыша стандартных положений	-	2	2	
9	Отработка розыгрыша стандартных положений	-	2	2	Игра
10	Отработка передач в парах левой ногой	-	2	2	
11	Отработка передач в парах правой ногой	-	2	2	
12	Способы остановки и обработки мяча	-	-	2	
13	Остановка мяча подошвой	-	2	2	
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы	-	2	2	
15	Остановка мяча грудью	-	2	2	
16	Удары серединой подъёма по неподвижному и катящему мячу	-	2	2	
17	Удары внешней частью подъёма по неподвижному и катящему мячу	-	2	2	
18	Итоговое занятие			2	Игра на проверку знаний, навыков
	<b>Базовая тактика мини-футбола</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	Зачет
19	Тактическое разнообразие игры в мини-футбол	1	1	2	
20	Игровые комбинации	1	1	2	
21	Отработка передачи движений, передача мяча на пол	-	2	2	
22	Отработка передачи движений, передача мяча на пол	-	2	2	
23	Индивидуальные тактические	-	2	2	

	действия в нападении				
24	Индивидуальные тактические в защите	-	2	2	
25	Двухсторонняя учебная игра на совершенствование тактических действий	-	2	2	
26	Двухсторонняя учебная игра на совершенствование тактических действий	-	2	2	
27	Позиционное нападение	-	2	2	
28	Ведение мяча + удары по воротам	-	2	2	
29	Упражнение «квадрат»	-	2	2	
30	Ведение мяча в «змейку» + удар	-	2	2	
31	Товарищеская игра в смешанных составах по упрощённым правилам	-	2	2	
32	Тактика обманных движений	-	2	2	
33	Заключительное занятие	2	-	2	Проверочное занятие
	<b>Здоровый образ жизни спортсмена</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Собеседование
34	Беседа «В здоровом теле, здоровый дух»	2	-	2	
35	Обсуждение принципов здорового образа жизни	1	1	2	Опрос
	<b>Общеразвивающие занятия</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	
36	Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям.	2	-	2	Опрос
37	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на выносливость.	-	2	2	
38	Разучивание отдельных	-	2	2	

	общеразвивающих упражнений на скорость				
39	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на гибкость	-	2	2	
40	Упражнение на развитие силы рук	-	2	2	
41	Упражнение на развитие силы ног	-	2	2	
42	Развитие скостно-силовых способностей	-	2	2	
43	Тренировочное занятие на силу ног	-	2	2	
44	Тренировочное занятие на развитие скорости	-	2	2	Зачет
45	Тренировочное занятие на развитие выносливости	-	2	2	
46	Тренировочное занятие на развитие на гибкость	-	2	2	
47	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений с мячом	-	2	2	
48	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений с мячом	-	2	2	Зачёт
49	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений стартовой скорости	-	2	2	
50	Заключительное занятие	-	2	2	Проверочное занятие
	<b>Тренировочные занятия</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	Соревнование
51	Тренированный человек. Тренировка футболиста	1	1	2	Опрос
52	Тренировка ведения мяча	-	2	2	
53	Тренировка приёма и остановки мяча	-	2	2	
54	Тренировка передачи мяча в	-	2	2	

	паре				
55	Ведение мяча с передачей другому	-	2	2	
56	Отработка передачи в парах левой и правой ногой	-	2	2	
57	Тренировка обманных действий	-	2	2	
58	Обводка с помощью обманных движений	-	2	2	
59	Тренировка ударов по мячу ногой	-	2	2	
60	Тренировка ударов по мячу головой	-	2	2	
61	Удары ногой по неподвижному и катящему мячу	-	2	2	Зачет
62	Учебная двухсторонняя игра	-	2	2	
63	Учебная двухсторонняя игра	-	2	2	
64	Тренировка на развитие игрового мышления	1	1	2	
65	Чеканка мяча через стойку	-	2	2	
66	Ведение мяча руками вратаря	-	2	2	
67	Удары по воротам из различных комбинаций	-	2	2	
68	Угловые удары	-	2	2	
69	Ведение мяча после аута	-	2	2	
70	Подготовка к итоговому занятию				Игра
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Соревнование
71	Подготовка к соревнованиям Знание правил игры.	1	1	2	Опрос Итоговая аттестация
72	Игра. подведение итогов за год.	1	1	2	Игра

#### Список литературы.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во

педагогического общества России, 2006.

Сайты:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

[www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный- Тренер.Ру

Мини-футбол в школу

### **Список литературы для детей**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
5. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.