

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Волосовская Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА решением  
Педагогического совета  
« Волосовская ДЮСШ»  
Протокол №   1    
«   30   »   08   2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МКОУ ДО ДЮСШ  
№   83   от «   30   »   08   2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МОУ «Торосовская ООШ»  
Г.С.Аксёнова

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МОУ «Большеврудская СОШ»  
С.А. Беликова

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**по виду спорта «Мини-футбол»**  
срок реализации 2 года

Составитель:  
Нематов А.А.  
тренер-преподаватель

**ВОЛОСОВО 2019 г.**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2009 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 года №329-ФЗ

- Приказа «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008)

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. №1125)

- Устав МКОУ ДО «Волосовская ДЮСШ».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» были использованы:

Учебная программа по мини-футболу для группы спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, разработанная Ассоциацией Мини-футбола России (АМФР) «Мини-футбол (Футзал).» Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Мини-футбол (англ. mini-малый, foot – нога и ball – мяч), спортивная командная игра, цель которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами, головой и другими частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Мини-футбол, при схожести с большим футболом, имеет огромный ряд особенностей и различий. В мини-футбол играют на меньшей площади, с меньшим количеством игроков и на отличительном покрытии игровой площадке. Двигательная возможность спортсмена на таких площадках в корне отличается от движения по естественному травяному покрытию. Игра в мини-футбол предполагает иную работу опорно-двигательного аппарата, иную работу мышц, кровеносной и дыхательной систем. Иная ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление. Повышаются скоростно-силовые характеристики

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» физкультурно-спортивная.

### **Цели и задачи**

Реализация образовательной программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

**Целью** занятий являются: приобретение детьми необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на предпрофессиональный этап многолетней подготовки юных футболистов.

### **Актуальность**

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

. Мини – футбол — не только игра, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Мини- футбол — это, прежде всего не только игра, которая учит играть, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Мини – футбол способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

**Программа рассчитана на детей** от 7 до 18 лет, в группе могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора.

**Минимальный возраст зачисления** 7 лет

**Сроки реализации программы:** 2 года.

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с направленностью Программы, возрастом обучающихся и рассчитана на 46 недель

Раздел подготовки	Количество часов	
	I год обучения	II год обучения
Теория	5	5
Общая и специальная физическая подготовка	97	97
Технико-тактическая подготовка	95	95
Промежуточная аттестация,	6	6
контрольные нормативы	6	6
Соревнования	51	51
Медицинский контроль	4	4
Итого:	276	276

### **Краткое содержание теоритических занятий.**

**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. Рост спортивных достижений Российских спортсменов.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, 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.

#### **Общая физическая подготовка**

- **Строевые упражнения**
- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка футболиста.** Разминка в движении по залу. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**
  - **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
  - **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
  - **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
  - **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
  - **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
  - **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
  - **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
  - **Спортивные игры.** Футбол, баскетбол, регби.
  - **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, ползаний, расстановкой и собиранием предметов.

### **Специальная физическая подготовка**

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

**Сила:** Отжимания, упражнения в парах, многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку и т.д.

**Быстрота:** Ускорение, рывки, челночный бег, игровые упражнения.

**Выносливость:** Кросс, игра в гандбол без ведения мяча, бег по игровому полю по боковой линии, в среднем темпе, по диагонали, ускорения на 10-15 метров, бег спиной вперед.

**Гибкость:** Ходьба различными способами, вращения бедра, туловища, тазобедренного сустава, ногами, упражнения на сопротивление в парах, растяжка.

**Ловкость:** подвижные игры, эстафеты, упражнения в парах, в тройках, прыжки.

Годовой план график по месяцам:

Виды подготовки	Всего часов	Количество часов по месяцам										
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
Общая и специальная физическая подготовка	97	10	12	12	10	10	10	10	10	8	5	
Технико-тактическая подготовка	95	8	10	10	10	5	12	12	12	7	9	
Теоретическая подготовка	5	1				2				2		
Соревнования	63	4	5	5	5	4	5	5	4	4	10	12
Медицинский контроль	4	2				2						
Промежуточная аттестация контрольные нормативы	12	2				4				6		
всего	276	27	27	27	25	27	27	27	26	27	24	12

**Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения – очная;

Форма организации тренировочного процесса - групповые, участие в спортивных соревнованиях;

наполняемость группы – 15-20 детей;

продолжительность одного тренировочного занятия – 2 академических часа.;

объем тренировочной нагрузки в неделю – 6 часов.

**Средства обучения**

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Спортивный зал	1 шт.
Мячи набивные	6 шт.
Конусы	10 шт.
Скакалки	15 шт.
Гимнастические маты	5 шт.
Гимнастическая стенка	5 шт.

Мячи футзальные	20шт.
Мини-футбольная площадка	1шт.
Манишки	20 шт.
Сетки ф/б.	2 пар.
Ворота гандбольные	4 шт.

### **Планируемые результаты освоения ОП:**

1. Положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. получение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям мини-футболом и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, и идеалов.

### **К концу обучения учащийся будет знать:**

- основные теоретические понятия игры в мини-футбол;
- историю возникновения мини-футбола;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники мини-футбола;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

### **К концу обучения учащийся будет уметь:**

- выполнять основные удержания;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- Контролировать состояние своего здоровья

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол.

### **ТЕКУЩИЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д

<b>Общая подготовленность</b>							
Бег 30 м., с.	8	6.9	7,0	6.7	6.8	6,5	6.7
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.3	6.5	6,1	6.3	5.9	6,1
	11	6,1	6.4	5.9	6,2	5.7	6,0
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.5	13.7	13.3	13.5	12.9	13,1
	9	13.3	13.5	13,0	13.3	12.7	12.9
	10	12.9	13,1	12.7	12.8	12,2	12.5
	11	12.5	12.7	12,2	12.5	11.8	12,2
Челночный бег 10*4 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.3	45.3	40.3	43.3	37.3	40.3
	10	38.3	42.3	36.3	40.3	33.3	37.3
	11	34.3	39.3	32.3	37.3	30.3	35.3
Прыжок в длину с места, см.	8	148	138	151	141	156	146
	9	151	141	156	146	161	151
	10	156	153	164	156	169	161
	11	166	156	171	165	176	169
<b>Специальная подготовленность</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	2	1	3	1	4	2
	9	3	1	4	2	5	6
	10	10	7	12	8	13	7
	11	16	10	18	12	19	13
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.6	8,0	7,2	7.7	6.9	7.4
	9	7,0	7.6	6.8	7,3	6.6	7,1
	10	6.8	7.4	6.6	7,1	6.4	6.9
	11	6.7	7,2	6.5	6.9	6,3	6.7
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

### Нормативные требования

Для перевода учащихся в группу предпрофессиональной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст г	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д



<b>Общая подготовленность</b>							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
<b>Специальная подготовленность</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: 1) знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей;

2) учащиеся 6-7 лет нормативы не сдают.

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

### *Общая подготовленность*

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м (рис. 1).** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

#### *Специальная подготовленность*

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1).** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

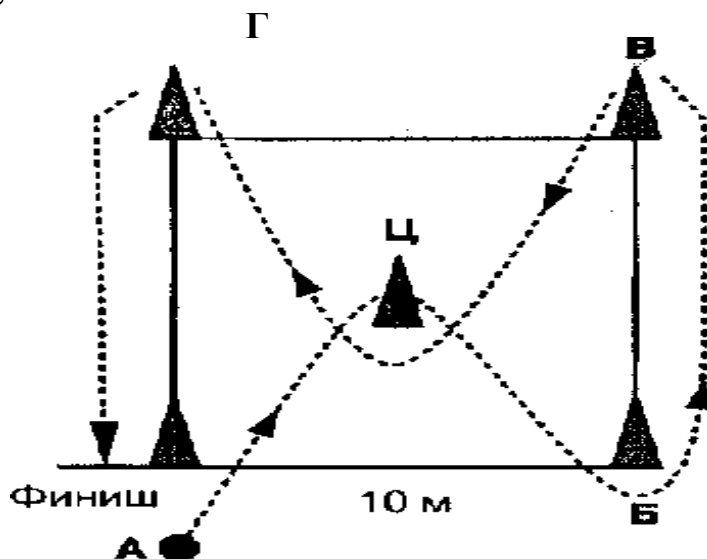


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

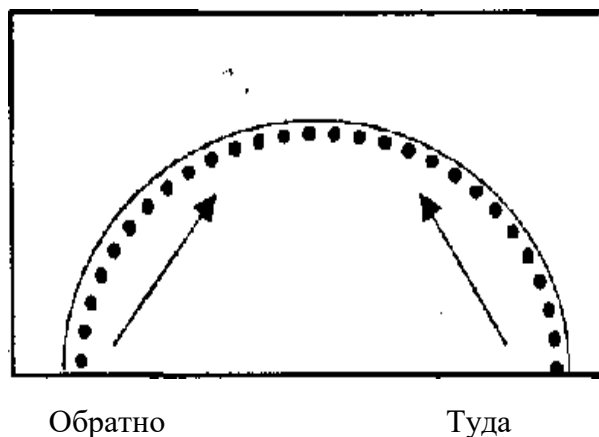


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
- Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)
- Лаптев А.П. и А.А. Сучилин. Юный футболист: пособие для тренеров- М.;ФиС, 1983- 254 стр.
- Р. Шмидт и Г. Тевс. Физиология человека.- М.; Мир, 1996- 198 стр.