


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГИМНАЗИЯ № 330

|  |  |
|--|--|
| <p>ПРИНЯТА<br/>педагогическим советом<br/>ГБОУ гимназии №330<br/>Невского района Санкт-Петербурга<br/>протокол № <u>4</u> от <u>31.08</u> <u>2023</u> г.</p> | <p>УТВЕРЖДЕНА<br/>приказом № <u>69/3</u> от <u>01.09</u> <u>2023</u> г.<br/>Директор ГБОУ гимназии № 330<br/>Невского района Санкт-Петербурга<br/><u>О.В.Корневская</u></p>  |
|--|--|

Дополнительная общеразвивающая программа

## Мини-футбол 3

возраст обучающихся с 14 лет и старше,  
срок реализации - 1 год

Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Галкин Александр Анатольевич  
Царёв Игорь Сергеевич

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |         |
|---|---------|
| Пояснительная записка.....              | 3 стр.  |
| Учебный план .....                      | 7 стр.  |
| Календарный учебный график.....         | 7 стр.  |
| Рабочая программа .....                 | 8 стр.  |
| Оценочные и методические материалы..... | 18 стр. |
| Список литературы.....                  | 22 стр. |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Мини-футбол 3".

**Уровень освоения** – общекультурный

**Адресат программы** обучающиеся с 14 лет, интересующихся мини-футболом, без специальных знаний в данной предметной области.

Мини-футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в мини-футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно участвовать в игре, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости удара, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, а также таких качеств как выносливость, силу, скоростные способности, глазомер.

**Актуальность** Программа "Мини-футбол 3" способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление населения. В условиях современной жизни и, преимущественно, многочасовой сидячей работы у многих граждан развивается гиподинамия. Способствовать решению данной проблемы призвана программа дополнительного образования «Мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровление и поддержание функциональности организма.

Занятия мини-футболом благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим физическим нагрузкам устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

Физическая нагрузка при занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

**Педагогическая целесообразность.** Занятия спортом имеют огромное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям мини-футболом, мы не только решаем вопрос досуга населения, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация. Соревновательный характер игры,

самостоятельность тактических индивидуальных и командных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств переживаний и эмоций. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Адресат программы** население в возрасте с 14 лет и старше

### **Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы 1 год

Количество часов обучения - 240

### **Цели программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий мини футболом.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучить занимающихся техническим приемам мини-футбола
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма.

##### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- укреплять здоровье;
- способствовать повышению работоспособности занимающихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Воспитательные:**

- сформировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- способствовать профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия взрослого населения нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные:**

- Занимающиеся овладеют техническими приемами мини-футбола
- Получат представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- Приобретут дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научатся правилам закаливания организма.

Метапредметные:

- разовьют координацию движений и основные физические качества;
- укрепят здоровье;
- повысят индивидуальную работоспособность;
- получают навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- сформируют убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- станут более дисциплинированными и уравновешены
- разовьют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- станут менее подвержены воздействию стрессов и раздражительности;
- будут стремиться к здоровому образу жизни, задумаются о пересмотре отношения к вредным привычкам
- будут с удовольствием принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках микрорайона и города.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная

**Формы организации деятельности:**

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

**Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование и др.

**Условия набора и формирования групп.** В группу обучения принимаются все желающие с 17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний и заключении с учащимся (родителем или законным представителем учащегося) договора об оказании платных услуг. Учащиеся могут начать освоение программы с любого этапа с учётом самостоятельно освоенных часов, и могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные её части

**Наполняемость группы:** от 3 до 15 человек

**Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

Для занятий по программе требуются:

- **Спортивный зал;**
- **Спортивные снаряды:**  
гимнастические скамейки — 5-7 штук;  
гимнастические стенки - 8 пролетов.
- **Спортивный инвентарь:**  
футбольные мячи № 4,5;  
мини-футбольные мячи на каждого учащегося;

перекладины для подтягивания в висе — 5-7 штук;  
стойки-ограничители;  
скакалки для прыжков на каждого учащегося;  
ворота мини-футбольные;  
секундомер;  
резиновые эластичные бинты на каждого учащегося.

– **Дидактические материалы**

Картотека упражнений по мини-футболу (карточки);  
Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе;  
Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;  
Правила игры в мини-футбол;  
Правила судейства в мини-футболе;  
Регламент проведения мини-футбольных турниров различных уровней;  
Положение о соревнованиях по мини-футболу.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №     | Тема                                     | Теория | Практика | Всего |
|-------|--|--------|----------|-------|
| 1     | Введение в предмет. Техника безопасности | 2      |          | 2     |
| 2     | Общесфизическая подготовка               | 4      | 54       | 58    |
| 3     | Специальная физическая подготовка        | 6      | 54       | 60    |
| 4     | Техническая и тактическая подготовка     | 10     | 56       | 66    |
| 5     | Двухсторонняя игра                       | 2      | 44       | 46    |
| 6     | Контрольные нормативы                    |        | 6        | 6     |
| 6     | Итоговое занятие                         |        | 2        | 2     |
| ИТОГО |  | 24     | 216      | 240   |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 01.09.2023                        | 30.06.2024                           | 40                   | 240                      | 3 раза в неделю по 2 часа |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**Мини-футбол 3**  
возраст обучающихся с 17 лет

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1  
Количество часов: 240

Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Галкин Александр Анатольевич  
Царёв Игорь Сергеевич



## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- обучить занимающихся техническим приемам мини-футбола
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма.

### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- укреплять здоровье;
- способствовать повышению работоспособности занимающихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Воспитательные:**

- сформировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- способствовать профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия взрослого населения нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные:**

- Занимающиеся овладеют техническими приемами мини-футбола
- Получат представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Приобретут дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научатся правилам закаливания организма.

### **метапредметные:**

- разовьют координацию движений и основные физические качества;
- укрепят здоровье;
- повысят индивидуальную работоспособность;
- получат навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Воспитательные:**

- сформируют убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- станут более дисциплинированными и уравновешены
- разовьют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- станут менее подвержены воздействию стрессов и раздражительности;
- будут стремиться к здоровому образу жизни, задумаются о пересмотре отношения к вредным привычкам
- будут с удовольствием принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках микрорайона и города.

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия  | Кол-во часов | Формы контроля                   |
|-----|---------------|---------------|---|--------------|----------------------------------|
| 1.  |               |               | Вводное занятие, техника безопасности. История футбола.               | 2            | Беседа, опрос                    |
| 2.  |               |               | Техника передвижений футболиста.                                      | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 3.  |               |               | Техника передвижений футболиста.                                      | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 4.  |               |               | Удары по мячу головой с места   | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 5.  |               |               | Удары по мячу головой с места на точность                             | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 6.  |               |               | Удары по мячу головой в движении                                      | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 7.  |               |               | Атака и защита. Основные правила и приемы                             | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 8.  |               |               | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 9.  |               |               | Ведение внешней частью подъема  | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 10. |               |               | Ведение внутренней частью подъема                                     | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 11. |               |               | Ведение внешней и внутренней частью подъема                           | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 12. |               |               | Передачи мяча внутренней стороной стопы                               | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 13. |               |               | Остановка мяча внутренней стороной стопы                              | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 14. |               |               | Остановка мяча подошвой   | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 15. |               |               | Передачи мяча после остановки   | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 16. |               |               | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки                    | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 17. |               |               | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку                | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 18. |               |               | Прямолинейное ведение мяча  | 2            | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 19. |               |               | Отработка приемов защиты  | 2            | Педагогическое наблюдение        |
| 20. |               |               | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег                | 2            | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 21. |               |               | Ведение мяча с изменением направление движения.                       | 2            | Зачет. Педагогическое наблюдение |

|     |  |   |   |                                  |
|-----|--|---|---|----------------------------------|
| 22. |  | Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу.                                   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 23. |  | Удары внутренней частью подъема по катящемуся мячу.                                     | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 24. |  | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.                          | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 25. |  | Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.                     | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 26. |  | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.                     | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 27. |  | Челночный бег с ведением мяча 5x10м   | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 28. |  | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку                                  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 29. |  | Удары внутренней частью подъема по прыгающему и летящему мячам                          | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 30. |  | Удары внешней частью подъема по прыгающему и летящему мячам                             | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 31. |  | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам               | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 32. |  | Правил игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.                                   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 33. |  | Ведение мяча между стоек.   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 34. |  | Ведение мяча между стоек на время и точность  | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 35. |  | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч                                       | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 36. |  | Отработка приемов защиты  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 37. |  | Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».                                   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 38. |  | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 3-5м.                       | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 39. |  | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег                                  | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 40. |  | Взаимодействие защитника и вратаря  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 41. |  | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы                   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 42. |  | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 43. |  | Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.                                | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 44. |  | Челночный бег с ведением мяча 5x20м   | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |

|     |  |  |   |   |                                     |
|-----|--|--|---|---|-------------------------------------|
| 45. |  |  | Ведение между стоек и движущихся партнеров                            | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 46. |  |  | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 47. |  |  | Ведение серединой подъема и носком                                    | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 48. |  |  | Ведение мяча внутренней стороной стопы.                               | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 49. |  |  | Скоростно-силовая подготовка футболиста.<br>Челночный бег             | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 50. |  |  | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.        | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 51. |  |  | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.                      | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 52. |  |  | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.                    | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 53. |  |  | Отработка приемов атаки   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 54. |  |  | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.    | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 55. |  |  | Передачи мяча в заданный коридор.                                     | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 56. |  |  | Атака со сменой мест  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 57. |  |  | Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы                  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 58. |  |  | Персональная опека и комбинированная оборона.                         | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 59. |  |  | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.                   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 60. |  |  | Удары по мячу головой на месте на точность                            | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 61. |  |  | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку                | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 62. |  |  | Челночный бег с ведением мяча 8x20м                                   | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 63. |  |  | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией           | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 64. |  |  | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку                | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 65. |  |  | Групповые действия защитников   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 66. |  |  | Зонная защита игроков   | 2 | Педагогическое наблюдение           |

|     |  |   |   |                                     |
|-----|--|---|---|-------------------------------------|
| 67. |  | Удары по мячу после ведения на точность в цель                                | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 68. |  | Передачи мяча в парах в движении  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 69. |  | Передачи мяча в тройках в движении  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 70. |  | Скоростно-силовая подготовка футболиста.<br>Челночный бег                     | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 71. |  | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.                | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 72. |  | Передачи мяча в парах и тройках в движении через препятствие                  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 73. |  | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника                                | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 74. |  | Взаимодействие игроков и вратаря в защите.                                    | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 75. |  | Игра вратаря и защитников в обороне   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 76. |  | Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°                               | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 77. |  | Ведение мяча между движущихся партнеров                                       | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 78. |  | Скоростно-силовая подготовка футболиста.<br>Челночный бег                     | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |
| 79. |  | Отработка приемов атаки   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 80. |  | Личная защита игрока  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 81. |  | ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.                                 | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 82. |  | Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе) | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 83. |  | Атака со сменой мест через центр  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 84. |  | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения                        | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 85. |  | Комбинированное построение защиты   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 86. |  | Удары по мячу с полулета  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 87. |  | Передачи мяча в заданный коридор.   | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 88. |  | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.                  | 2 | Педагогическое наблюдение           |
| 89. |  | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.                | 2 | Зачет.<br>Педагогическое наблюдение |

|      |  |  |   |                                  |
|------|--|--|---|----------------------------------|
| 90.  |  | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.                       | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 91.  |  | Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.  | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 92.  |  | Отработка приемов атаки  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 93.  |  | Атака со сменой мест   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 94.  |  | Нападение быстрым прорывом   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 95.  |  | Атака без смены мест флангом   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 96.  |  | Атака со сменой и без смены мест флангом   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 97.  |  | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 98.  |  | Тактические действия в нападении на своем игровом месте  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 99.  |  | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полета с 5-7 м.  | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 100. |  | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние  | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 101. |  | Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.      | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 102. |  | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 103. |  | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.        | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 104. |  | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.                                       | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 105. |  | Нападение быстрым прорывом   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 106. |  | Нападение быстрым прорывом   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 107. |  | Передачи мяча касанием без остановки на месте  | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 108. |  | Передачи мяча без остановки в движении   | 2 | Педагогическое наблюдение        |
| 109. |  | Передачи мяча на точность на месте в парах   | 2 | Зачет. Педагогическое наблюдение |
| 110. |  | Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении   | 2 | Педагогическое наблюдение        |

|      |  |  |   |                           |
|------|--|--|---|---------------------------|
| 111. |  | Передачи мяча внутренней стороной стопы в тройках в движении                   | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 112. |  | Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.                              | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 113. |  | Организация быстрой контратаки   | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 114. |  | Взаимодействия с партнерами при меньшинстве. Игра от обороны.                  | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 115. |  | Групповая и индивидуальная атака   | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 116. |  | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника.  | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 117. |  | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 118. |  | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.                   | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 119. |  | Комбинированное построение защиты  | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 120. |  | Итоговое занятие. Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.    | 2 | Открытая тренировка       |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. –Введение в предмет. Техника безопасности.**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Техника безопасности

#### **Теория:**

- Правила разминки
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по мини-футболу
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале
- Сведения о строении и функциях организма человека
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Правила игры в мини футбол
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры в мини-футбол

### **2. Общефизическая подготовка**

**Теория:** Правила выполнения упражнений, правила разминки, напоминание о правилах техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по мини-футболу

В состав ОФП входят супражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах

(гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

### **Практика:**

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м  
Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Правила выполнения упражнений, правила разминки, напоминание о правилах техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по мини-футболу

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для футболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Практика:**

- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для развития координации движений
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для силовой подготовки

### **4. Техническая и тактическая подготовка.**

#### **Теория:**

- Правильное положение ног при выполнении передачи мяча партнеру.
- Поведение игрока при выполнении приема удара по мячу.
- Правила безопасного отбора мяча.
- Техника выполнения приема и передачи мяча
- Правильное положение тела и ног при выполнении удара по мячу.
- Положение ног и туловища спортсмена при выполнении удара по мячу головой.
- Правильное положение туловища, ног, голени и рук спортсменов при приеме мяча разными частями тела.
- Правила безопасного выполнения упражнений по приему мяча.



- Правильное выполнение стандартных положений при введении в игру мяча вратарем при выполнении штрафных и свободных ударов
- Понятие удара по мячу серединой внутренней и внешней стороной стопы

–

#### **Практика:**

- Передвижения с мячом и без мяча изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.
- Передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.
- Подвижные игры с мини-футбольным мячом №3
- Упражнения на отработку движений, туловища и ног при выполнении удара по катящемуся мячу.
- Упражнение на движения ногами, туловищем и головой при выполнении упражнений по приему мяча его остановки.
- Ведение мяча внутренней и внешней стороной левой и правой ногой с изменением направления движения
- Упражнение на быстроту движения с мячом
- Упражнения на отработку стандартных положений при розыгрыше угловых ударов
- Упражнение на правильные действия ногами во время удара по мячу серединой и внешней стороной стопы
- Упражнения на правильные действия удара по мячу внутренней стороной стопы

### **5. Двусторонняя игра**

#### **Теория:**

- Основы взаимодействия игроков во время игры.
- Понятие «развитие игровой комбинации».
- Понятие «оборонительная, наступательная игра».
- Правила «безопасное ведение двусторонней игры».
- Использование передач мяча партнерам по команде.

#### **Практика:**

- Тактика игры в нападении.
- Тактика игры в защите.

### **6. Контрольные нормативы**

#### **Практика:**

- Промежуточная диагностика - в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке с выполнением контрольных упражнений.
- Итоговая диагностика – в форме зачетного занятия, контрольной игры в мини-футбол.

### **7 Итоговое занятие.**

**Практика.** Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, Опрос. Оценка личных достижений. Подведение итогов года

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

### Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

*(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)*

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Работа в объединении предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для этой игры технических навыков и двигательных способностей, обучающихся в данном возрасте, также регулярное проведение чемпионатов, товарищеских встреч с другими командами, муниципальных турниров и соревнований по программе спартакиады Невского района.

Мини футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир человека, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Теоретическая подготовка футболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;

- профилактика травматизма;
  - правила игры;
  - сведения об истории футбола и мини- футбола;
  - сведения о современных ведущих футболистах и командах России и мира.
- Теоретические сведения должны сообщаться занимающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.
- **Дидактические материалы**  
 Картотека упражнений по мини-футболу (карточки);  
 Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе;  
 Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;  
 Правила игры в мини-футбол;  
 Правила судейства в мини-футболе;  
 Регламент проведения мини-футбольных турниров различных уровней;  
 Положение о соревнованиях по мини-футболу.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| №    | Раздел программы  | Формы занятий                                     | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса  | Дидактический материал, техническое оснащение занятий   | Формы подведения итогов  |
|------|---|---|--|---|--|
| 1.   | <b>Введение в предмет. Техника безопасности</b>           | Беседа, лекция,                                   | <b>Приемы:</b><br>устное изложение, беседа, лекция, диалог.<br><b>Методы:</b><br>словесный, наглядный, объяснительно иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально фронтальный.   | <b>Специальная литература, плакаты, схемы, карточки.</b>  | Зачетное занятие, фронтальный опрос.   |
| 2.-3 | <b>Общefизическая и специальная физическая подготовка</b> | Практическое занятие, соревнование, игра, турнир. | <b>Приемы:</b><br>беседа, показ, тренинг, наблюдение, исполнение педагогом, упражнение. <b>Методы:</b><br>словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, групповой, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | <b>Спортивный зал;</b><br><b>Спортивные снаряды:</b><br>гимнастические скамейки; гимнастические стенки.<br><b>Спортивный инвентарь:</b><br>футбольные мячи № 4,5; мини-футбольные мячи; перекладины; стойки-ограничители; скакалки; ворота мини-футбольные; секундомер; резиновые эластичные бинты. | Зачетное занятие, педагогическое тестирование, соревнование, самоанализ по итогам участия в командных играх. |

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
| 4 | <b>Техническая и тактическая подготовка</b> | Практическое занятие, соревнование, игра, турнир. | <b>Приемы:</b> беседа, показ, тренинг, наблюдение, исполнение педагогом, упражнение. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, групповой, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | <b>Спортивный зал;</b><br><b>Спортивные снаряды:</b> гимнастические скамейки; гимнастические стенки.<br><b>Спортивный инвентарь:</b> футбольные мячи № 4,5; мини-футбольные мячи; перекладины; стойки-ограничители; скакалки; ворота мини-футбольные; секундомер; резиновые эластичные бинты. | Зачетное занятие, педагогическое тестирование, соревнование, самоанализ по итогам участия в командных играх. |
| 5 | <b>Двухсторонняя игра</b>                   | Практическое занятие, соревнование, игра, турнир. | фронтальный, групповой, метод  |   | Зачетное занятие, соревнование, самоанализ по итогам участия в командных играх.                              |

### Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)

### Дидактический материал

Тематическая литература, тематические видеозаписи.

### КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

#### Этапы контроля

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств занимающихся, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений)

#### Способы проверки результативности:

1. Диагностика с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Техника владения двигательными умениями и навыками

| Отличные знания   | Хорошие  | Удовлетворительные   | Недостаточные  |
|---|--|--|--|
| За выполнение, в котором:   | За тоже выполнение, если:  | За выполнение, в котором:  | За выполнение, в котором:  |
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> | <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p> |

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

## Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2019,
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - М 2017.
3. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д, Мельников А.Г. Волейбол в школе. - М.: «Просвещение», 1996.
4. Лаптева А.П., Сучилина А.А. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров. М.: «Физкультура и спорт», 1983.
5. Мини-футбол Сост. С.Н. Андреев. -М., 2018.
6. Спортивные игры техника, тактика обучения: Учебник для институтов физической

культуры Под ред. Ю.Д. Железняка. - М., 2017.

7. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: 2016
8. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2018.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 2016.
10. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2017.
11. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
12. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс , 2017г
13. Мини-фубол (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. 4.Еременко. - М, 2010. - 96 с.