

Управление образования, спорта и молодежной политики  
администрации Тоншаевского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Пижемская средняя школа"

Принято  
на заседании педагогического совета  
МОУ Пижемская СОШ  
протокол № 2 от 01.09.2025 г



Утверждено

приказом директора

МОУ Пижемская СОШ

№ 244 от 01.09.2025г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Мини-футбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Маковеева Юлия Евгеньевна,  
педагог дополнительного  
образования

Пижма, 2025г.

## Информационная карта общеобразовательной общеразвивающей Программы «Мини-футбол»

Полное название программы	Дополнительная общебразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
Разработчик программы	Маковеева Юлия Евгеньевна
Руководитель программы	Якимова Алёна Сергеевна
Территория, представившая программу	Нижегородская область, Тоншаевский муниципальный район, р.п. Пижма
Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пижемская средняя школа»
Адрес организации	606930 Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма ул.Калинина д.8
Телефон	8(83151)93283
Форма проведения	Учебные группы
Цель программы	является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы	1 года
Место проведения	МОУ Пижемская СОШ
Официальный язык программы	Русский
Общее количество участников (в том числе детей)	15 чел.
География участников	Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма
Условия участия в программе	6-10 лет
Краткое содержание программы	футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат	<p>В процессе реализации программы обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю зарождения и развития мини-футбола;</li> <li>- необходимые для игры физические качества и правила их тестирования;</li> <li>- правила игры, соревнований, судейства;</li> <li>- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;</li> <li>- технические приемы и тактическое взаимодействие в мини-футболе; будут уметь:</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;</li> <li>- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;</li> </ul> <p>будут иметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к систематическим занятиям мини-футболом;</li> <li>- общефизическую подготовку;</li> </ul>
---------------------	--

## **1. Пояснительная записка**

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

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

## **Нормативно-правовое обеспечение программы**

2. Конституция Российской Федерации
3. Конвенция ООН «О правах ребенка»
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
7. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; - освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры. **Развивающие:**
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм

коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана:** на 1 год обучения для детей от 6 до 10 лет.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная. **Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Ожидаемые результаты.**

### **В процессе реализации программы обучающиеся будут знать:**

- историю зарождения и развития мини-футбола;
- необходимые для игры физические качества и правила их тестирования;
- правила игры, соревнований, судейства;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

- технические приемы и тактическое взаимодействие в мини-футболе;

**будут уметь:**

- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

**будут иметь:**

- интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- общефизическую подготовку; **а также:**
- укрепят здоровье, повысят уровень физической подготовки;
- приобретут навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;

-педагог будет иметь возможность выявить перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях поселка, района и школы.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## **дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мини-футбол» на 2025-2026 учебный год**

### **Условные обозначения:**

Аудиторные занятия – 1 Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Итоговая аттестация – И Каникулы – К

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мини-футбол» на 2020-2021 учебный год**

**Срок реализации программы: 1 года**

**Возраст учащихся: 6-10 лет**

**Педагог дополнительного образования: Маковеева Юлия Евгеньевна**

Наименование предмета	1 год обучения		Итого за год
	1 полугодие	2 полугодие	
<b>Вводное занятие.</b>	<b>0.5ч</b>	-	<b>0.5ч.</b>
<b>1.техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>2ч</b>	<b>4ч</b>	<b>6</b>
<b>2.техника нападения</b>	<b>7ч</b>		<b>7ч</b>
<b>3.техника защиты</b>	<b>6ч</b>	<b>4ч</b>	<b>10ч</b>
<b>4.удары по мячу и остановок</b>		<b>6ч</b>	<b>6ч</b>
<b>5.ведение мяча</b>		<b>4ч</b>	<b>4ч</b>
<b>6.обманные движения (финты)</b>		<b>2ч</b>	<b>2ч</b>
<b>4.Промежуточная аттестация</b>	<b>0.5ч</b>		<b>0.5ч</b>
<b>Итого</b>	<b>16ч</b>	<b>20ч</b>	<b>36ч</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Раздел, тема	Теория	Практика	Кол-во часов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.	0,5	0,5	1
	<b>1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>			<b>2</b>
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			1
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			1
	<b>2. Техника нападения</b>			<b>7</b>
3	Техника нападений. Игра.			1
4	Техника нападений. Игра.			1
5	Специальные упражнения, техника нападений			1
6	Специальные упражнения, техника нападений			1
7	Техника нападений, игра			1
8	Техника нападений, игра			1
9	Специальные упражнения, техника нападений, игра			1
	<b>3. Техника защиты</b>			<b>10</b>
11	Специальные упражнения, техника защиты, игра.			1
12	Специальные упражнения, техника защиты, игра.			1
13	Специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.			1
14	Специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.			1
15	Техника защиты, игра.			1
16	Техника защиты, игра.			1
17	Специальные упражнения, техника защитных действий ( действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.			1
18	Специальные упражнения, техника защитных действий ( действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.			1
19	Специальные упражнения, техника защитных действий ( действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.			1

20	Специальные упражнения, техника защитных действий ( действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.			1
	<b>4. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>			4
21	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.			1
22	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.			1
23	Специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.			1
24	Специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.			1
	<b>5.Обманные движения (финты)</b>			2
25	Специальные упражнения, обманные движения (финты) эстафеты, игра.			1
25	Специальные упражнения, обманные движения (финты) эстафеты, игра.			1
	<b>6.Ведение мяча</b>			4
27	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.			1
28	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.			1
29	Специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. Итоговая аттестация			1
30	Специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.			1
	<b>7.удары по мячу и остановок</b>			6
31	Техника ударов по мячу. Игра			1
32	Техника ударов по мячу. Игра			1
33	Удары по мячу в ворота, игра.			1
34	Удары по мячу в ворота, игра.			1
35	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.			1
36	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.			1
	Промежуточная аттестация, Итоговая аттестация			

	Итого			36ч
--	-------	--	--	-----

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### I раздел. Основы знаний по футболу.

#### - Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### - Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

#### - Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

#### - Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## **Техническая и тактическая подготовка.**

### *Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посыпая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убирианием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступлением и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с

места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.**

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

#### **- ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

#### **- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

## **Соревновательная деятельность.**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.  
По окончанию соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

## **Методическое обеспечение.**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Для успешного овладения программным материалом занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом.

## **Структура занятий.**

Традиционная форма занятия включает в себя: подготовительную часть (сообщение цели и задач занятия, разминка, подготовительные упражнения), основная часть

(подводящие и обучающие упражнения) и заключительная часть (коллективная рефлексия и подведение итогов).

Изучение теоретического материала программы проводятся в форме 10-15 минутных бесед, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог, подбирая материал для занятий, наряду с новым, обязательно включает в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Большинство практических занятий проводится на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения, дает задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Для эффективности обучения техническим приемам игры **используется учебное оборудование:** отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

### *Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:*

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (7-9 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка; - канат;
- свисток.

**Форма организации деятельности обучающихся:** - групповая,

индивидуально-групповая, в подгруппах и парах, участие в соревнованиях., учебнотренировочное занятие, игра, беседа и др.

### ***Методы обучения***

Методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка

Словесные: объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация

Методы проблемного обучения: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, терминов, определений; создание проблемных ситуаций

Метод игры

Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение. Практические:

тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

В реализации программы используются ***педагогические технологии***:

- здоровье сберегающие;
- игрового обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- коллективно-творческого дела.

## **1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога.**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
2. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Закон РФ « Об образовании»
6. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
7. Конвенция ООН о правах ребенка.
8. Конституция Российской Федерации.
9. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
10. Орджанидзе З.Г Физиология футбола.- «Человек», 2008.
11. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
13. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

### **Список литературы для детей.**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

### **Приложение 1.**

#### **Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:**

##### **Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения

правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### *По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### *Для вратарей:*

2. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.  
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть ската в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.