

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»

«Согласовано»

Директор МОУ  
«Средняя общеобразовательная школа №10»  
\_\_\_\_\_ Брыскина С.М.

«Утверждаю»

Директор МАУДО  
«ДТДиМ им. О.П. Табакова»  
\_\_\_\_\_ Муковозов Н.А.  
Приказ № 106 от 30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Мини - футбол»**

Возраст учащихся – 7-17лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
1 квалификационной категории  
Константинов Андрей Александрович

Саратов  
2023

## Паспорт программы

<b>Наименование</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол»
<b>Автор-составитель</b>	Педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории А.А. Константинов
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Цель</b>	привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством занятий мини - футболом.
<b>Задачи</b>	<p><b>Образовательные:</b> <i>Обучить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений ОФП (общее физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка);</li> <li>• основным и специальным элементам игры в мини - футбол;</li> <li>• основам стратегии игры в «Мини - футбол» – атака, защита;</li> <li>• истории развития футбола и мини - футбола, познакомить с биографией выдающихся футболистов и мини - футболистов;</li> <li>• командному взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;</li> <li>• основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b> <i>Развить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические качества: выносливость, быстроту, силу, ловкость, координацию;</li> <li>- сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды;</li> <li>- стремление и желание к самовыражению через игру мини – футбол.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b> <i>Воспитать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуру поведения в коллективе;</li> <li>- нравственные качества у учащихся;</li> <li>- чувство индивидуальной и коллективной успешности</li> <li>- мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и мини - футболом как видом спорта.</li> </ul>
<b>Возраст учащихся</b>	7-17 лет
<b>Год разработки</b>	2019 внесены изменения в 2023 году
<b>Сроки реализации</b>	3 года

<p><b>Планируемые результаты</b></p>	<p><b>Предметные</b></p> <p>В результате освоения данной ДОП учащиеся должны</p> <p><i>Знать:</i></p> <p>1 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные и специальные элементы игры в мини - футбол;</li> <li>• правила игры в мини - футбол;</li> </ul> <p>2 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы стратегии – атака, защита;</li> <li>• основы профилактики заболеваний и ведению ЗОЖ</li> </ul> <p>3 год</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• трансформация правил в мини - футболе и в футболе</li> <li>• основные стратегии при игре 5 на 4 (оборона и атака)</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <p>1 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять на практике основные положения правил игры;</li> <li>• находить ошибки у себя, противника или товарищей, связанные с правилами игры;</li> </ul> <p>2 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать различные тактические приемы в игре;</li> <li>• определять предпосылки для начала атаки или защиты</li> </ul> <p>3 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать различные тактические приемы в игре, исходя из изменений в правилах игры;</li> <li>• определять предпосылки для начала атаки или защиты</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками и умениями в выполнении различных физических упражнений ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка);</li> <li>• основами командного взаимодействия в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований</li> </ul>
--------------------------------------	--

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол» (далее ДООП) относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** Программа актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини - футбол в нашей стране.

**Отличительная особенность** заключается в том, что наряду с общефизической подготовкой учащихся большое внимание уделяется их технико-тактической подготовке.

**Педагогическая целесообразность** ДООП заключается в укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии детей и подростков посредством мини - футбола.

**Форма организации обучения** Занятия по программе проводятся всем составом объединения/ по группам/индивидуально. В рамках реализации ДООП используются новые и наиболее эффективные формы и методы обучения: командная работа, интенсивный курс занятий, целевая группа обучающихся, профессиональные пробы.

**Адресат программы** ДООП адресована на возрастную категорию учащихся от 7 до 17 лет.

Особенности детей:

Возраст 7- 10лет.

Физический рост и развитие:

- у мальчиков период замедления роста;
- непропорциональное развитие тела вызывает ощущение неловкости, неуклюжести.

Характерные особенности:

- шумны, любят спорить;
- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты.
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;
- стремятся к лидерству и соперничеству;

Возраст 11-13лет.

Физический рост и развитие:

- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о себе;
- начинается формирование критического мышления;

Характерные особенности:

- колебания настроения;
- боятся проиграть, чувствительны к критике;
- начинают понимать и принимать нравственные нормы;

- хотя выглядят постарше, взрослее среди сверстников, с помощью копирования определенных элементов (не всегда положительных) поведения взрослых.

### Возраст 14-17лет

Физических рост и развитие:

- завершается рост скелета;
- изменение сердечно-сосудистой системы, из-за чего повышается утомляемость;
- повышенная возбудимость;
- хорошая координация движений.

Характерные особенности:

- со взрослыми хотят общаться «на равных»;
- формирование собственного мировоззрения;
- подчиняются группе;
- иногда нуждаются в необходимости побыть одному;
- поиск себя;
- интерес к противоположному полу;
- крайности в поведении (например: ничего не хочу, сам се знаю и т.п.);
- беспокойство о внешнем виде.

К занятиям допускаются учащиеся первой и второй групп здоровья, согласно заключению врача.

**Форма обучения.** Очная.

**Объем программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. 1,2,3 год обучения- 144 ч Общее количество часов – 432.

**Режим занятий.** Режим и продолжительность занятий

Количество часов в неделю – 4; количество занятий в неделю – 2; периодичность занятий – еженедельно.

### Цели и задачи программы

**Цель ДООП:** привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством занятий мини - футболом.

**Задачи ДООП:**

*Обучающие:*

*Обучить:*

– навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений (ОФП общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка);

– основным и специальным элементам игры в мини - футбол;

– основам стратегии игры «мини - футбол» – атака, защита;

– истории развития мини - футбола, познакомить с биографией выдающихся Мини - футболистов;

- командному взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни

*Развивающие:*

*Развить:*

- физические качества: выносливость, быстроту, силу, ловкость, координацию;
- сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды;
- стремление и желание к самовыражению через игру мини - футбол

*Воспитательные:*

*Воспитать:*

- культуру поведения в коллективе;
- нравственные качества у учащихся;
- чувство индивидуальной и коллективной успешности;
- мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и мини - футболом как видом спорта.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные***

В результате освоения данной ДОП учащиеся должны

*Знать:*

- основные и специальные элементы игры в мини - футбол;
- основные положения правил игры;
- правила игры в мини - футбол;
- основы стратегии – атака, защита;
- основы профилактики заболеваний и ведению ЗОЖ

*Уметь:*

- применять на практике основные положения правил игры;
- находить ошибки у себя, противника или товарищей, связанные с правилами игры;
- использовать различные тактические приемы в игре;
- определять предпосылки для начала атаки или защиты

*Владеть:*

–навыками и умениями в выполнении различных физических упражнений (ОФП общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка);

–основами командного взаимодействия в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований

#### ***Метапредметные***

*Возраст 7-10 лет:*

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

*Возраст 11- 13лет*

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

*Возраст 14-17лет*

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### ***Личностные:***

*Возраст 7-10 лет:*

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Возраст 11-13 лет:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

*Возраст 14-17лет*

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

**Содержание программы**  
**Учебный план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы контроля/аттестации
			Теория	Практика (интерактивные занятия)	
1	Вводная беседа о правилах поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика. План работы объединения на год	2	2	-	Опрос по ТБ
2	История зарождения игры «Мини - футбол». Первые шаги в мини-футболе	2	1	1	Интерактивное занятие
3	Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».	2	2	-	Инструктаж
4	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	2	-	2	Проверка антропометрических данных
5	Гигиена, закаливание, питание.	2	2	-	Интерактивное занятие
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	Интерактивное занятие
7	Общая физическая подготовка	24	2	22	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
8	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка	30	6	24	Практика (методические рекомендации для правильности)

					выполнения упражнений)
9	Двусторонние игры	2	-	2	Практическая игра
10	Промежуточный контроль	2	-	2	Сдача нормативов Соревнования по мини-футболу
11	История зарождение игры «Мини - футбол» в России.	0,5	0,5	-	Интерактивное занятие
12	Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».	0,5	0,5	-	Инструктаж
13	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	0,5	0,5	Проверка антропометрических данных
14	Теоретическая подготовка	2	2	-	Интерактивное занятие
15	Общая физическая подготовка	20	4	16	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
16	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка	30	6	24	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
17	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.	18	-	18	Практическая игра
18	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов Соревнование по мини-футболу
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>23,5</b>	<b>122,5</b>	

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы контроля/аттестации
			Теория	Практика (интерактивные занятия)	
1	Вводная беседа о правилах поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика. План работы объединения на год	2	2	-	Опрос по ТБ
2	Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».	1	1	-	Инструктаж
3	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	-	1	Проверка антропометрических данных
4	Гигиена, закаливание, питание.	1	1	-	Интерактивное занятие
5	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	-	Интерактивное занятие
6	Общая физическая подготовка	22	2	20	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
7	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка	26	4	22	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
8	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	17	-	17	Практическая игра
9	<b>Промежуточный контроль</b>	2	-	2	Соревнования по мини-футболу
10	«Мини - футбол» в Саратове: команды,	1	1	-	Интерактивное занятие

	игроки, игры.				
11	Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».	0,5	0,5	-	Инструктаж
12	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	0,5	-	0,5	Проверка антропометрических данных
13	Теоретическая подготовка	1	1	-	Интерактивное занятие
14	Общая физическая подготовка	20	4	16	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
15	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка	30	-	30	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
16	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	17	-	17	Практическая игра
17	Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов Соревнования по мини-футболу
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>23,5</b>	<b>122,5</b>	

Учебный план  
3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы контроля/аттестации
			Теория	Практика (интерактивные занятия)	
1	Входящая диагностика. План работы объединения на год. Перспективы развития Мини - футбола, звезды Мини – футбола и Футбола.	2	2	-	Опрос по ТБ
2	Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».	1	1	-	Инструктаж
3	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	-	1	Проверка антропометрических данных
4	Гигиена, закаливание, питание.	1	1	-	Интерактивное занятие
5	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	-	Интерактивное занятие
6	Общая физическая подготовка: Специальная физическая подготовка:	22	2	20	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
7	Техническая и тактическая подготовка.	26	4	22	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
8	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	17	-	17	Практическая игра

9	<b>Промежуточный контроль</b> <b>Промежуточная диагностика</b>	2	-	2	Соревнования по мини-футболу
10	«Мини - футбол» в Саратове: команды, игроки, игры.	1	1	-	Интерактивное занятие
11	Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».	0,5	0,5	-	Инструктаж
12	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	0,5	-	0,5	Проверка антропометрических данных
13	Теоретическая подготовка	1	1	-	Интерактивное занятие
14	Общая физическая подготовка: Специальная физическая подготовка:	20	4	16	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
15	Техническая и тактическая подготовка.	30	-	30	Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)
16	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	17	-	17	Практическая игра
17	<b>Контрольные нормативы.</b> <b>Заключительная диагностика.</b> <b>Итоговый контроль.</b>	2	-	2	Соревнование по мини-футболу Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## Содержание 1 год обучения

### **1. Вводная беседа о правилах поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика. План работы объединения на год.**

*Теория:* Интерактивное занятие на тему «Правила поведения в ДТДиМ»

*Практика:* Входящая диагностика

### **2. История зарождение игры «Мини - футбол».**

*Теория:* Лекция на тему «История зарождения Мини - футбола»

Содержание:

1. Названия игры
2. История Мини - футбола
3. Ранние разновидности Мини - футбола
4. Первые правила
5. Легализация профессионализма и распространение по планете
6. Начало международных соревнований

*Практика:* - Игра – соревнование.

### **3. Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».**

*Теория:* Инструктаж на тему «Техника безопасности на занятиях Мини - футболом»

### **4. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.**

*Теория:* Интерактивное занятие на тему «Оказание первой медицинской помощи»

*Практика:* Организация и проведение врачебного осмотра учащихся медицинским работником.

### **5. Гигиена, закаливание, питание.**

*Теория:* Беседа на тему «Важность гигиены, закаливания и правильного питания в жизни и спорте»

### **6. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Способы удара по мячу. Способы передачи мяча.

*Практика:* - Отработка приемов и ударов по мячу.

### **7. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения ОРУ в движении и на месте

*Практика:* отработка ОРУ в движении; ОРУ на месте;

### **8. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Важность технической подготовки в современном Мини - футболе (первая часть)

*Практика:* Отработка технических приемов:

- Движение мяча по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча;
- Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча;
- Перекат мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами);

- Толчок мяча внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага);
- Перекат мяча назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги;
- Перекат мяча назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги;
- Движение серединой подошвы мяча по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад;

## **9. Двусторонние игры**

*Практика:* Учебная игра в Мини – футбол

## **10. Промежуточный контроль. Промежуточная диагностика**

*Практика:* Тестирование. Сдача нормативов

## **11. История зарождение игры «Мини - футбол» в России.**

*Теория:* Беседа на тему «История зарождения Мини - футбола в России»

*Практика* – учебная игра

## **12. Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности

*Практика* – игра в мини-футбол

## **13. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.**

*Теория:* Беседа на тему «Способы освоения самоконтроля»

*Практика:* Врачебный осмотр учащихся

## **14. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Разбор тактических схем и построений в игре. Разбор отдельных элементов в атакующей игре и оборонительной.

*Практика* – Отработка отдельных элементов игры.

## **15. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения ОРУ в движении и на месте

*Практика:* ОРУ в движении. ОРУ на месте;

## **16. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Важность технической подготовке в современном Мини - футболе (вторая часть)

Разбор элементов СФП

*Практика:*

### **1. Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и сменой направления;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- после остановок разными способами.

### **2. Жонглирование мячом:**

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);

- с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами.

**3. Остановки мяча:**

- подошвой и разными частями стопы.

**4. Передачи мяча:**

- короткие и средние;
- выполняемые разными частями стопы.

**5. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)**

**6. Отбор мяча у соперника**

**17. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Учебная игра

**18. Промежуточный контроль. Контрольные нормативы.**

**Промежуточная диагностика**

*Теория:* Тестирование.

*Практика:* Сдача нормативов.

**2 год обучения**

**1. Входящая диагностика. План работы объединения на год. Перспективы развития Мини - футбола, звезды Мини - футбола.**

*Теория:* Интерактивное занятие на тему «Развитие Мини - футбола в мире» «мировые звезды Мини - футбола всех времен»

**2. Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».**

*Теория:* Инструктаж на тему «Техника безопасности на занятиях Мини - футболом»

**3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.**

*Практика:* Врачебный осмотр учащихся

**4. Гигиена, закаливание, питание.**

*Теория:* Интерактивное занятие на тему «Важность гигиены, закаливания и правильного питания в жизни и спорте»

**5. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Разбор элементов «бабочка», «квадрат» «выход из-под прессинга» «игра в прессинг»

**6. Общая физическая подготовка**

*Теория:* правила выполнения ОРУ в движении и на месте.

*Практика:* ОРУ в движении, ОРУ на месте

**7. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Важность технической подготовки в современном Мини - футболе

*Практика:* отработка упражнений:

- Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой.
- Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой.
- Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой.

- Перебросы мяча между ног.
- Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами.
- Ложный шаг в одну сторону — убиение мяча внешней стороной стопы в другую.

- Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами.
- Мах ногой перед мячом — убиение мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону.

#### **8. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях**

*Практика:* Учебная игра

#### **9. Промежуточный контроль**

##### **Промежуточная диагностика**

*Практика:* Тестирование. Сдача нормативов

#### **10. «Мини - футбол» в Саратове: команды, игроки, игры.**

*Теория:* беседа на тему «развитие Мини - футбола в Саратове». История основания ПФК Сокол Саратов.

#### **11. Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».**

*Теория:* Инструктаж на тему «Техника безопасности на занятиях Мини - футболом»

#### **12. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.**

*Практика:* Врачебный осмотр учащихся

#### **13. Теоретическая подготовка**

*Теория:* разбор элементов «бабочка», «квадрат» «выход из-под прессинга» «игра в прессинг»

#### **14. Общая физическая подготовка**

*Теория:* правила выполнения ОРУ в движении и на месте;

*Практика:* ОРУ в движении, ОРУ на месте

Форма контроля: Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)

#### **15. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* отработка элементов «бабочка», «квадрат» «выход из под прессинга» «игра в прессинг»

#### **16. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Учебная игра

#### **17. Контрольные нормативы. Заключительная диагностика.**

#### **Итоговая аттестация**

*Теория:* Тестирование.

*Практика:* Сдача нормативов.

### **3 год обучения**

**1. Входящая диагностика. План работы объединения на год. Перспективы развития Мини - футбола, звезды Мини - футбола.**

*Теория:* беседа на тему «Развитие Мини - футбола в мире» «мировые звезды Мини - футбола всех времен»

## **2. Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».**

*Теория:* Инструктаж на тему «Техника безопасности на занятиях Мини - футболом»

## **3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.**

*Практика:* Организация и проведение врачебного осмотра учащихся медицинским работником.

## **4. Гигиена, закаливание, питание.**

*Теория:* Беседа на тему «Важность гигиены, закаливания и правильного питания в жизни и спорте»

## **5. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Разбор элементов «бабочка с выходом в атаку», «квадрат в одно касание» «выход из-под прессинга с помощью блока (лишнего игрока)» «игра в прессинг»

## **6. Общая физическая подготовка; Специальная физическая подготовка**

*Теория:* специальная физическая подготовка в Мини - футболе; правила выполнения СФП

*Практика:* ОРУ в движении, ОРУ на месте

Отработка специальных физических упражнений для повышения качеств (быстрота, выносливость, ловкость и сила)

Форма контроля: Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)

## **7. Техническая и тактическая подготовка.**

*Теория:* Техническая подготовка в современном Мини - футболе. Поэтапный разбор комбинаций (и стандартных положений) для применения на практике.

*Практика:*

- Перебросы мяча между ног.
- Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами.
- Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую.

- Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами.
- Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону.

- Моделирование игровых ситуаций с целью отработки на практике комбинаций и стандартных положений.

- Форма контроля: Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)

## **8. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях**

*Практика:* Учебная игра

## **9. Промежуточный контроль**

### **Промежуточная диагностика**

*Теория:* Тестирование.

*Практика:* Сдача нормативов.

**10. «Мини - футбол» в Саратове: команды, игроки, игры.**

*Теория:* Развитие Мини - футбола в Саратове.

**11. Техника безопасности на занятиях объединения «Мини - футбол».**

*Теория:* Инструктаж на тему «Техника безопасности на занятиях Мини - футболом»

**12. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.**

*Практика:* Организация и проведение врачебного осмотра учащихся медицинским работником.

**13. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Разбор элементов «бабочка с выходом в атаку», «квадрат в одно касание» «выход из под прессинга с помощью блока (лишнего игрока)» «игра в прессинг»

**14. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Особенности специальной физической подготовки в Мини - футболе. Правила выполнения СФП

*Практика:* ОРУ в движении, ОРУ на месте. Специально физические упражнения для повышения качеств (быстрота, выносливость, ловкость и сила)

**15. Техническая подготовка.**

*Практика:* отработка элементов «бабочка с выходом в атаку», «квадрат в одно касание» «выход из-под прессинга с помощью блока (лишнего игрока)» «игра в прессинг»

– Форма контроля: Практика (методические рекомендации для правильности выполнения упражнений)

**16. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Учебная игра

**17. Контрольные нормативы. Заключительная диагностика. Итоговой контроль.**

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Методическое обеспечение**

*Формы организации занятий*

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

*Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания*

*Личностно-ориентированная технология* – предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей

(самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

*Здоровьесберегающие технологии:* система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

- *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).* Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немогущего. Реализуются в работе спортивных секций.

- *Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

- *Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ):* лечебная педагогика и лечебная физкультура

#### ***Методы обучения:***

- словесные: рассказ, беседа, объяснение
- наглядные: демонстрация основных тактически приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка, участие в спортивных соревнованиях решение задач и др.

#### ***Методы воспитания:***

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, увещание и др.)

- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)

- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)

- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

*Формы и способы организации контроля и итоговой аттестации; оценочно-диагностические материалы.*

#### **Формы и способы организации контроля**

*Формы* организации контроля – для 3 лет обучения: промежуточный контроль (1, 2 год обучения каждое полугодие, 3 год 1 полугодие), итоговая аттестация (3 год, 2 полугодие).

*Способы:* устный опрос, тестирование; выполнение контрольных упражнений и нормативов, учебная и итоговая игра (+см. *Приложение*), игра

«Квадрат» (Несколько разновидностей), отработка элемента «Бабочка»; отработка стандартных положений.

### Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Спортзал и/или площадка для игры в мини-Мини - футбол, игровой планшет, мячи, фишки.

Информационно-методические и дидактические материалы

#### *Дидактические материалы для педагога*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Форма</b>
1	Методичка « <u>Методики Мини - футбольных тренировок</u> »	Электронный <a href="http://mirsovetov.ru/a/sorts/summer/football-training.html">http://mirsovetov.ru/a/sorts/summer/football-training.html</a>
2	Литература по профилю объединения	бумажный (см. Список литературы)
3	Информация об объединении «Мини - футбол», презентация объединения, видеоролики о работе объединения	электронный ресурс – объединения, сайт ДТДиМ.

#### *Информационные материалы для учащихся*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Форма</b>
1	Методичка «Индивидуальная подготовка юных Мини - футболистов»	Электронный <a href="http://Мини - футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html">http://Мини - футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html</a>
2	Презентация «История правил игры в Мини - футбол»	Электронный <a href="http://media.wix.com/ugd/e3ee61_e602d43af5cb463a81c6b5a933f824f3.pdf">http://media.wix.com/ugd/e3ee61_e602d43af5cb463a81c6b5a933f824f3.pdf</a>

#### *Информационные материалы для родителей*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Форма</b>
1	Информация об объединении «Мини - футбол» презентация объединения, видеоролики о работе объединения	электронный ресурс – объединения, сайт ДТДиМ <a href="http://www.dvirectvorchestva.ru">http://www.dvirectvorchestva.ru</a>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование по профилю ДОП.

**Оценочные и диагностические материалы**  
**Вопросы и задания**  
**для проведения текущего контроля**

*1. Вопросы для устного опроса:*

Формулировки примерных вопросов к собеседованию (на весь учебный год):

- Техника безопасности при работе с инвентарем.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Техника безопасности при работе с инструментом
- Правила поведения в спортивном зале
- Введение в Мини - футбол. Основные приемы остановки мяча.
- Основные приемы, удара по мячу.
- Основные термины и понятия в Мини - футболе.
- Основные навыки работы с мячами.

*Критерии оценивания ответов учащихся:*

- точность и содержательность;
- грамотность речи;

*2. Задания для практической работы (универсальные, в течении года)*

**Первый год обучения:**

- Общая физическая подготовка (ОФП).
- Бег 30 м(сек.) – 5,2
- Бег 300 м(сек) – 60
- Прыжок в длину с места (см) – 160
- Специальная физическая подготовка (СФП).
- Бег 30 м\с ведением мяча (сек) – 6,1
- Вбрасывание мяча руками (м) – 12
- Удар по мячу на точность (раз) – 6
- Жонглирование мячом (раз) – 8

**Второй год обучения:**

- Игра «Квадрат» (Несколько разновидностей)
- Отработка элемента «Бабочка»

**Нормативы по проверке предметных результатов**  
**(1,2 год обучения)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		

5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

**Нормативы по проверке предметных результатов (3 год обучения)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	170
2.	Тройной прыжок с места, см	465
3.	Бег на 30 метров, сек	4,9
4.	Бег на 300 м, сек	52
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	20
6.	Подрезка справа и слева, ударов	15
7.	Подачи и их прием, ударов	10
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,0
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	40
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	40
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	10

**Критерии оценивания практических работ учащихся:**

- правильность выполнения упражнения
- выполнение нормативов

**Информационное обеспечение**

Список литературы

1. Заваров А. Мини - футбол. - СПб: Питер, 2010

2. Кузнецов А.А. Мини - футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
3. Управление физической культуры и спорта Белгородской области, Белгородская региональная общественная организация "Федерация Мини - футбола" ; Сост.: А.Н. Подоляко и др. ; Отв. за вып.: К.А. Соколов, С.Ю. Калинин: Информационно-методический сборник для судей и инспекторов Белгородской области. - Белгород: ЦПФА, 2010
4. Управление физической культуры, спорта и туризма Белгородской области, Центр подготовки Мини - футбольных арбитров им. В.Г. Липатова ; Сост.: И.А. Руцкой и др.: Правила Мини - футбола в вопросах и ответах. - Белгород: ЦПФА, 2010
5. Управление физической культуры и спорта Белгородской области, Центр подготовки Мини - футбольных арбитров им. В.Г. Липатова ; Сост.: А.Н. Подоляко и др.: Информационно-методический сборник для судей и инспекторов Белгородской области. - Белгород: ЦПФА, 2009
6. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском Мини - футболе. - М.: Советский спорт, 2008
7. Кузнецов А.А.: Мини - футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2008
8. Монаков Г.В.: Подготовка Мини - футболистов. - М.: Советский спорт, 2007
9. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
10. Андреев С.Н.: Мини-Мини - футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006
11. Петухов А.В.: Мини - футбол. - М.: Советский спорт, 2006

***Список литературы для учащихся и родителей***

1. Голомазов С.В.: Мини - футбол. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000
2. Нисенбойм Э.: От МКС до "Спартака". - М.: Профиздат, 2000
3. Тюленьков С.Ю.: Мини - футбол в зале: система подготовки. - М.: Terra-Спорт, 2000
4. :Мини - футбол. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999
5. Рафалов М.М.: Разговор о Мини - футбольных правилах. - М.: Terra-Спорт, 1999
6. Сост. Б.М. Левин: Лев Яшин в воспоминаниях современников. - М.: Terra-Спорт, 1999
7. Нилин А.: Век Мини - футбола. - М.: Terra-Спорт, 1998
8. Под ред. В.Д. Ковалева: Спортивные игры. - М.: Просвещение, 1998
9. Под ред.: Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана; В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Рец.: Р.Я. Шитова, Г.И. Погадаев: Физическая культура. - М.: Просвещение, 1996
10. Дасаев Р.Ф.: Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992
11. Сост. С.А. Микулик: Италия - 90. - М.: Физкультура и спорт, 1992
12. Липатов В.Г.: 435 вопросов и ответов. - М.: Прейскурантиздат, 1991
13. Асаулов В.Ф.: Малая чаша "Мараканы". - М.: Профиздат, 1990

14. сост.: И.А. Рущкой, С.В. Леонов, Е.А. Сахаренко: Мини - футбольный арбитр Белгородской области. - Белгород: Б.И., 1990
15. : Александр Заваров. - Киев: Внешторгиздат, 1989
16. Винокуров В.И.: Наша с тобой "Звезда". Чьи сыновья. - М.: Физкультура и спорт, 1989
17. Выборнов Ю.В.: Марадона, Марадона. - М.: Физкультура и спорт, 1989
18. Коробейников Н.К.: Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1989
19. Лобановский В.В.: Бесконечный матч. - М.: Физкультура и спорт, 1989
20. Попов А.В.: Спортивные игры в коллективе физкультуры. - Киев: Здоровье, 1989
21. Дасаев Р.Ф.: Команда начинается с вратаря. - М.: Советская Россия, 1988
22. Под ред.: Г.Б. Мейсона, Л.Е. Любомирского; В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, В.С. Каюров и др.; Рец.: Е.Я. Бондаревский, О.У. Кагерманов, В.В. Комиков: Физическая культура. - М.: Просвещение, 1988
23. Цирик Б.Я.: Мини - футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1988
24. Литература Гайдовский В.: 800 вопросов и ответов о правилах Мини - футбола. - Тбилиси: ЦК КП Грузии, 198

#### ***Интернет-ресурсы***

- [Методики Мини - футбольных тренировок](http://Мини - футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html) http://Мини - футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html
- Электронный ресурс объединения, сайт ДТДиМ <http://www.dvovectvorchestva.ru>
- Индивидуальная подготовка юных Мини - футболистов <http://Мини - футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html>
- История правил игры в Мини - футбол [http://media.wix.com/ugd/e3ee61\\_e602d43af5cb463a81c6b5a933f824f3.pdf](http://media.wix.com/ugd/e3ee61_e602d43af5cb463a81c6b5a933f824f3.pdf)