

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

✉ ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия, 629007  
☎ / факс (34922) 3-91-11, E-mail: sh1@salekhard.org  
ОКАТО 71171000000 ОРГН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 5  
от 22.05.2018 г.

*И. Бабакаев В.И.*  
*[подпись]*

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 г

Утверждено  
приказом директора  
приказ № 498  
от 1.08.2018 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
«Минифутбол»**

Уровень программы: *углубленный*  
Срок реализации программы: *3 года.*  
*- в 5- 10-11 классах -*  
*(140 часов)*  
Возрастная категория: *от 11 до 18 лет*  
Вид программы: *( модифицированная)*

Автор-составитель:  
Тихановский А.А. учитель физической культуры

г. Салехард, 2018

## Пояснительная записка

Мини-футбол как разновидность футбола – одна из самых массовых коллективных игр. Благодаря своей доступности она пользуется большой популярностью у детей. Занятия мини – футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Учитывая, что в мини – футбол можно играть в залах, по упрощённым правилам и с усилением требований к мерам безопасности игры.

**Цель занятий:** Формирование физической культуры занимающихся.

**Задачи работы секции:**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «мини-футбола» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «мини-футбол»

Содержание данной программы рассчитано на 4 года обучения для 5-11х классов в объеме 840 учебных часов.  
Продолжительность занятий



90 минут 3 раза в неделю для групп 1го, 2го, 3го и 4 года обучения. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовке: теоретической, физической, технической и тактической. Данный раздел спортивной игры мини-футбол не входит в учебный план уроков физкультуры, поэтому содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания программы физическая культура под редакцией А.П. Матвеева 2007г, а именно учебный материал из базовой части и учебный материал, рекомендованный для углубленного изучения. Учебный материал в программе представлен в соответствии содержания учебника «Спортивные игры»: техника, тактика, методика обучения под редакцией Ю.Д. Железняка.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории возникновения и развития мини-футбола, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнениях общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В каждом разделе программа представлены упражнения, рекомендуемые для обучения которые усложняется по мере их освоения. В состав упражнений с мячом входят прием и передачи мяча, ведение мяча, удары, тактика игры в нападении и защите.

С переходом учебной группы от одной в другую по годам обучения так же усложняется учебный материал, тем самым, удовлетворяя запросы учащихся в их развитии.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по мини-футболу для учащихся 5-11 классов представлено в учебном плане в таблице № 1.

Распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице № 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, которые приведены в программе.

Тестирование уровня физической подготовленности проводятся по тестам физической подготовленности в начале и конце учебного года с их анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической и физической подготовки представлены с распределением по годам обучения и классам.

Выполнение содержания данной программы предполагается с использованием игровых и соревновательных технологий для всех групп обучения, что позволит поддержать и развить интерес к занятиям с применением

подвижных игр по технике изучаемых упражнений, игровые задания по технике, двусторонних учебных игр с заданиями.

Данная программа предназначена для учащихся основной медицинской группы с наполняемостью не менее 15ти учащихся 1го и 2го года обучений и не менее 12ти учащихся 3го-4го года обучения.

# Учебный план секционных занятий по мини футболу

Таблица № 1

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения	4й год обучения
			5-6 класс	6-7класс	7-8класс	8-9 класс
1	<b>Теоретическая</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2	<b>Техника нападения</b>		<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>
	<i>Стойки, перемещения, остановки</i>		3	3	3	3
	<i>Удары ногой по мячу</i>		15	15	15	15
	<i>Остановка мяча</i>		4	4	4	4
	<i>Ведение мяча.</i>		15	15	15	15
	<i>Обманные движения</i>		4	4	4	4
3	<b>Техника защиты</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
	<i>Стойки и перемещения</i>		7	7	7	7
	<i>Отбор мяча.</i>		21	21	21	21
4	<b>Тактика нападения</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	<i>Индивидуально тактические действия в нападении</i>		14	14	14	14
	<i>Комбинации в стандартных положениях</i>		4	4	4	4
	<i>Взаимодействие игроков в нападении</i>		4	4	4	4
5	<b>Тактика защиты</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	<i>Взаимодействие игроков в защите.</i>		22	22	22	22
6	<b>Общая подготовка</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
7	<b>Специальная</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
8	<b>Игра в мини-футбол.</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
9	<b>Тестирование</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>

Таблица №2

№	Виды подготовки	Время (мин)			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12
2.	Техника нападения	41	41	41	41
3.	Техника защиты	28	28	28	28
4.	Тактика нападения	22	22	22	22
5.	Тактика защиты	22	22	22	22
6.	Общая подготовка	25	25	25	25
7.	<i>Специальная</i>	20	20	20	20
8.	Игра в мини-футбол.	34	34	34	34
9.	Тестирование	4	4	4	4

# Содержательное обеспечение разделов программы.

## 2й год обучения.

### *Теоретическая подготовка.*

- Правила техники безопасности на занятиях мини-футболом.
- Развитие мини-футбола в России.
- Влияния занятий мини-футболом на укрепления здоровья.
- Правила и организация игры
- Приемы самоконтроля на занятиях по мини-футболу.
- Техническая подготовка юного футболиста.

### *Физическая подготовка.*

#### **1. Общая физическая подготовка.**

**1.1 Общеразвивающие упражнения:** элементарные, с весом собственного тела, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, со скакалками, с мячами различного диаметра). На снарядах (стенка, скамейка, канат).

#### **1.2. Подвижные игры:**

*Игры, развивающие ловкость:* «салки», «бег по кочкам», «караси и щука», «невод», «последний выбывает». *Игры эстафеты на быстроту:* с передачей мяча различными способами, «посадка картошки», «команда быстроногих», «поезда». *Игры с прыжками* «удочка прыжковая», «успей пробежать», «бегом со скакалкой», «прыжок за прыжком», «перемена мест».

#### **1.3 Акробатические упражнения:**

*Группировка:* из различных исходных положений;

*Перекаты:* В группировке из основной стойке;

*Кувырки:* вперед и упора стоя, назад в упор, стоя ноги врозь;

*Комбинации:* кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка в группировке вперед.

#### **1.4 Легкоатлетические упражнения:**

*Бег:* Встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге (канал, ров, изгородей);

*Прыжки с напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями, отталкиваясь правой и левой ногой. Прыжки в высоту.*

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

##### **2.1 Упражнения для развития быстроты движений футболиста:**

*Бег по сигналу на 5, 10, 15 м, из положения стоя лицом к стартовой линии, сидя, лежа на спине, на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии. Челночный бег лицом вперед, спиной вперед. Эстафеты 20 м игры, гонка с выбыванием. Медленный бег в сочетании с рывками 10 – 15 м. Бег на месте с переходом на бег по прямой 10 – 20 м, на*

скорость по сигналу. Бег змейкой с расставленных игроков по кругу в игре «убегай-догоняй». Бег с остановками и изменением направления. Стартовые рывки за мячом.

## **2.2 Упражнения для развития силы:**

*Приседание с быстрым выпрямлением ног. Полуприседание с выпрыгиванием вверх и взмахом рук.*

*Прыжки на одной и двух ногах на месте и движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, влево, право, отталкиваясь обеими ногами прыжки с запрыгиванием на стопу гимнастических матов. Броски набивного мяча ногой на дальность и на точность. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Выталкивание за черту плечами (в парах).*

## **2.3 Упражнения для вратаря:**

*Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Передвижения в упоре лежа вправо, лево, по кругу. Сжатие кистью малого резинового мяча.*

*Многokrатные броски футбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча 1 кг рукой на дальность. Многokrатные броски баскетбольного мяча в стену левой и правой рукой с ловлей. Многokrатные броски набивного мяча вверх с его ловлей. Многokrатные броски и ловля мяча из положения, лежа на животе*

## **2.4 Упражнения для развития ловкости:**

*Сочетание ускорений, прыжков, кувырков, перекатов. Прием и передачи мяча в сочетании с поворотами. Удары и передачи по мячу после преодоления препятствий, приемы и передачи мяча после выполнения кувырков*

# **3. Техническая подготовка.**

## **Техника нападения. Стойки, перемещения, остановки.**

### **3.1 Упражнения по совершенствованию техники передвижений, остановок, поворотов с использованием подвижных игр:**

- а) Салки на ограниченном пространстве с различными вариантами (с приседанием, с принятием упора лежа). С различными вариантами передвижений (приставными шагами, скрестным шагом);*
- б) Салки с мячом;*
- в) «День и ночь» в различных вариантах;*
- г) Эстафеты с различными видами передвижений (приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед).*

### **3.2 Удары ногой по мячу:**

**Технические задания по обучению ударов внутренней частью подъема**

- а) Жонглирование мяча на месте внутренней частью подъема;*
- б) Удар по неподвижному мячу в стенку с близкого расстояния с остановкой, и без;*
- в) Катящемуся мячу в стенку и ворота;*
- г) С места и разбега (одного и более шагов) в стенку, ворота;*
- д) Удары по мячу с линии штрафной площадки в левую, правую, по центру ворот с места, с разбега,*



*е) Удары низом и верхом.*

### **3.3 Остановка мяча внутренней частью стопы:**

***Упражнения по обучению остановки мяча летящего с боку***

- а) Остановки мяча в парах с отскоком от стены;*
- б) Остановка мяча в парах с увеличением и уменьшением расстояния;*
- в) Остановка мяча с передачей в парах после сближениях и удалениях друг от друга;*
- г) Передачи на точность;*
- д) Передачи и остановки в треугольнике и квадрате;*
- е) Остановки и ведение мяча по прямой в парах.*

### **3.4 Ведение мяча:**

***Упражнения по обучению ведению мяча внутренней и внешней частью стопы, носком ноги***

- а) Бег с ведением мяча по кругу дальней ногой от стойки;*
- б) Бег с ведением мяча змейкой дальней ногой от стойки;*
- в) Ведение мяча по прямой и разворотом по сигналу;*
- г) Ведение мяча змейкой с остановкой и ударом по воротам;*
- д) Две команды выполняют ведением мяча в разных направлениях и способами на своей площадке, по свистку смена площадок не прекращая ведения;*
- е) Ведение мяча от стойки к стойки по кругу с чередованием способов ведения по указанию тренера.*

### **3.5 Обманные движения:**

***Технические задания по обучению обманным движениям***

- а) «Ухода» выпадом с ведением мяча вокруг стоек;*
- б) Ведение мяча от одной стороны площадки до другой с многократными финтами и пассивным сопротивлением защитника;*
- в) Игра 1на1 в квадрате (дольше продержат мяч);*
- г) Пройти к воротам с выполнением удара в проходе 1 на 1.*

## **4. Техника защиты.**

### **4.1 Стойки и перемещения:**

***Технические задания без мяча по обучению стойкам, и перемещениям против нападающего***

- а) Перемещение в защитной стойке против нападающего с перемещением спиной назад;*
- б) Перемещение в защитной стойке с сохранением дистанции перемещаясь приставными шагами в левую, правую сторону;*
- в) Перемещение в защитной стойке зигзагом с сохранением дистанции скрестным шагом;*
- г) Сочетание перемещений в левую правую сторону вперед с сохранением дистанции по сигналам тренера;*
- д) Перемещения с сохранением дистанции при рывках по сигналу тренера.*

### **4.2 Отбор мяча:**

***Технические задания по обучению перехвату мяча***

- а) В парах: перехват мяча из-за спины после отскока мяча от стены;*
- б) Перехват мяча с выходом из-за спины, передающие стоят в парах;*
- в) Игра «Перехвати мяч» (играющие стоят треугольником с передачей мяча, защитник из-за спины перехватывает мяч);*
- г) Игра 1 на 1 с движением нападающего с мячом с применением финта на «ухода» выпадом, защитник, оказавшись сзади, делает перехват с выходом из-за спины.*

## **5. Тактика нападения**

### **5.1 Индивидуально тактические действия в нападении без мяча с выходом на свободное место, с целью освобождения от опеки противника и получения мяча:**

- а) Открывание от опеки защитника с помощью финта «уходом» с выпадом в сторону, с преодолением отрезка за короткое время и получением мяча с паса с дальнейшим ведением;*
- б) Выход из-под опеки защитника на свободное место по дуге и получение мяча с паса с дальнейшим ведением;*
- в) Выход нападающего из-под опеки защитника круговым способом и получением мяча с дальнейшим ведением паса с дальнейшим ведением.*

### **5.2 Комбинации в стандартных положениях:**

#### **Технические задания по обучению подачи углового**

- а) Комбинация с двумя короткими передачами от подающего игроку находящегося в удобной позиции, далее делая прострельную передачу для последующего удара по воротам;*
- б) Комбинация с одной короткой передачей и последующим ударом по воротам;*
- в) Комбинация с ответной передачей подающему игроку для нанесения удара или передачи для нанесения удара.*

### **5.3 Взаимодействие игроков в нападении:**

#### **Технические задания по обучению взаимодействию двух игроков.**

- а) Игра передача в стенку (4 защитника располагаются по центру площадки в колонну по 1му на расстоянии 5 метров друг от друга, 2 нападающих слева и 2 справа, играя в стенку пройти всех защитников)*

## **6. Взаимодействие игроков в защите:**

#### **Технические задания по обучению тактических действий при подачи углового удара**

- а) Закрывание игроков без мяча в упражнениях раздела 5.2 а);*
- б) Перехват мяча у игрока адресующему подачу в упражнениях раздела 5.2 б);*
- в) Противодействия ударам против игрока с мячом в упражнениях раздела 5.2 в);*
- г) Противодействие передачам против игрока с мячом в упражнениях раздела 5.3 а).*









# Знания и умения обучаемых

## **Учащиеся должны знать:**

- Правила техники безопасности на занятиях мини-футболом.
- Развитие мини-футбола в России.
- Влияния занятий мини-футболом на укрепления здоровья.
- Правила и организация игры
- Приемы самоконтроля на занятиях по мини-футболу.

## **Учащиеся должны уметь выполнять и применять в игре:**

Удары по мячу: средней частью подъема.

Остановки мяча: мяча летящего с боку внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы.

Обманные движения – финты: «уходом».

Индивидуальную, групповую, тактику игры в нападении и защите.

## **Учащиеся должны выполнять контрольные нормативы.**

1) Шести метровые удары по неподвижному мячу с линии штрафной площадки в левую, правую, по центру ворот с разбега, (кол-во попаданий) 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 и меньше – неудовлетворительно.

2) Ведение мяча туда и обратно вокруг 5ти установленных стоек расстояние между стойками 2м (кол-во ошибок: ведение ближней ногой к стойке, потери мяча, касание стоек, движение без обвода стойки) 0 – отлично, 1 – хорошо, 2 – удовлетворительно, 3 и более неудовлетворительно.

3) Передачи мяча на точность по зонам. Мячи установлены по центру площадки, с двух боковых сторон размечаются зоны для передачи 3 слева и 3 справа. Испытуемый по очереди выполняет передачу по зонам с короткой, средней и длинной дистанции (кол-во попаданий), 6 – отлично, 5 – хорошо, 4 – удовлетворительно, 3 – и менее неудовлетворительно.

4) Пройти с игрой в стенку до лицевой линии, игроки расставлены вдоль боковой линии по 3 с каждой ударом по воротам низом (кол-во потерь мяча) 0 – отлично, 1 – хорошо, 2 – удовлетворительно, 3 – неудовлетворительно, а также отсутствие удара по воротам.

5) Жонглирование средней частью подъема: 10 – отлично, 7 – хорошо, 4 – удовлетворительно, 3 и меньше – неудовлетворительно.





## **Список литературы:**

1. Андреев С.Н. Левин В.С. Мини-футбол Методическое пособие для спортивных школ и любительских команд. Липецк 2004г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986г.
3. Андреев С.Н. Правила игры в мини футбол Москва 1997г.
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре 2001г. «Дрофа» Москва
5. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта 2004 г. «Просвещение» Москва.
6. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998г. «Дрофа» Москва.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000г. «Асадема»
8. Мальком Кук 101 упражнении для юных футболистов 12-16 лет Москва АСТ Астрель 2005г.
9. Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов 2006г. «Просвещение» Москва

### **Экспертное заключение на модифицированную программу «Мини-футбол»**

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной учебной программой по мини-футболу для общеобразовательных школ.

Актуальность составления программы обусловлена климатическими условиями Крайнего Севера. Нехватка естественно двигательной активности в условиях продолжительной суровой зимы в Ямало-Ненецком автономном округе падает до 70%. Повышение количества двигательных единиц (ДЕ) детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (35 недели).

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Программа рассчитана на четырёхлетнее обучение детей. Структура программы соответствует требованиям к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России, удобна для ее реализации.

В пояснительной записке представлены: общие положения, актуальность и отличительные особенности программы, основные формы организации деятельности, основные

показатели эффективности реализации образовательной программы. Сформулировано целевое назначение. Задачи, конкретизирующие цель ясно изложены и ранжированы по характеру освоения: образовательные, развивающие, воспитательные.

В основу содержания положены сведения о мини-футболе, упражнения для развития качеств необходимых футболистам. Физические упражнения с каждым годом обучения усложняются, имеют свои специфические черты.

Указываются ожидаемые результаты и способы их проверки.

Вывод: программа рекомендуется для реализации в учреждении дополнительного образования