



## Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Мини-футбол»	3
2	Содержание ДООП «Мини-футбол»	5
3	Тематическое планирование	7

## **1. Планируемые результаты освоения ДООП «Мини-футбол»**

### **Личностные результаты:**

- 1) позитивное взаимодействие со сверстниками при разучивании упражнений,
- 2) положительное отношение к занятиям;
- 3) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций ;
- 4) мотивация к учению и целенаправленной, познавательной деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений,
- 2) владение специальной терминологией,
- 3) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- 4) управление своей деятельностью, контроль и коррекция, инициативность, самостоятельность,
- 5) совместно с педагогом вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы;
- 6) самостоятельное планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха.

### **Коммуникативные**

- 1) умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- 2) умение организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- 3) умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

### **Регулятивные**

- 4) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- 5) умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- 6) умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- 7) формирование своего отношения к шахматам;
- 8) развитие способности предвидения;

9) развитие умения анализировать.

### **Познавательные**

10) умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, при подготовке, проведении и по завершению мероприятий;

11) умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

### **Предметные результаты:**

- 1) Учащиеся должны знать: технику безопасности во время проведения занятий, основные команды педагога;
- 2) основы индивидуальных тактических приемов в атаке  
Учащиеся должны уметь:
- 3) выполнять комплексы начальной физической подготовки,
- 4) выполнять удары по мячу ногами,
- 5) выполнять остановку мяча,
- 6) выполнять ведение мяча,
- 7) выполнять отбор мяча, финты, удары по мячу головой

## 2. Содержание ДООП «Мини-футбол»

### Учебный план 1 год.

№	Тема	В том числе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	5	3	наблюдение
5	Специальная техническая подготовка	6	3	3	опрос
6	Специальная тактическая подготовка	5	2	3	наблюдение
7	Аттестация	2	-	2	соревнование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
9	Всего часов	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

### *Содержание программы первого года обучения.*

**1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ и ПБ.** Теория. Знакомство с коллективом. Правила техники безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная форма и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

**2. Правила игры в мини-футбол.** Теория. Становление футбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития. Выступление российских команд на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, размеры (варианты). Оборудование и инвентарь. Эволюция правил игры по мини-футболу. Действующие правила игры. Изучение игры в мини-футбол.

Практика. Определение игровых амплуа. Действующие правила игры. Освоение правил игры на практике.

**3. Общая физическая подготовка.** Теория. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивными мячами (массой 1-3кг). Бег: с ускорением до 60 км, с высокого старта до 60 м, с изменением скорости и направления движения до 200 м, по треугольнику (3x10), ускорение и рывки с мячом до 30-50 м. Кросс до 2000м. Имитация технических

приемов игры в мини-футбол. Прыжки: с места в длину, с разбега в длину и в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры, Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей

**4. Специальная техническая подготовка.** Теория. Техника игры, ее характеристика. Техника ведения мяча. Техника нападения. Техника защиты. Техника удара. Игра вратаря. Практика. Передвижения и прыжки. Повороты и остановки во время бега. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Удары по мячу головой. Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы: на месте, в движении, вперед, назад. Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направление, изменяя скорость. Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага. Финты. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

**5. Специальная тактическая подготовка.** Теория. Тактика игры в мини-футбол. Тактические взаимодействия в нападении и защите. Практика. Отработка тактических взаимодействий в нападении и защите. Учебная игра.

**6. Аттестация.** Аттестация проводится в форме соревнований.

**7. Итоговое занятие.** Соревнование.

#### **Учебный план 2 год.**

№	Тема	В том числе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	5	3	наблюдение
5	Основы техники футбола	6	3	3	опрос
6	Основы тактики и тактической подготовки	5	2	3	игра
7	Аттестация	2	-	2	наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

## *Содержание программы второго года обучения*

**1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ и ПБ.** Теория. Правила поведения. Техника безопасности, предупреждение травматизма, оказание первой помощи пострадавшему. Без педагога не выходить на футбольное поле. Иметь при себе спортивную форму, обязательно иметь справку от врача. Выполнять требования педагога.

**2. Правила игры в мини-футбол.** Теория. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по мини-футболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Практика. Упрощенные правила игры. Учебные игры.

**3. Общая физическая подготовка.** Теория. Правила выполнения упражнений, способы восстановления организма после тренировки; основы гигиены, правильного питания юного спортсмена. Практика. Упражнения на различные группы мышц.

**4. Основы техники мини-футбола.** Теория. Удары по мячу ногами – основа техники игры. Удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Практика. Удар серединой подъема. Удар носком. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар пяткой, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Резаный удар. Удары с полулета. Удары с лёта.

Остановки мяча. Теория. Способы остановки мяча в мини-футболе. Практика. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, серединой подъема.

Удары по мячу головой. Теория. Технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ошутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске. Практика. Удар головой с места. Удар головой в прыжке.

Ведение мяча. Теория. Ведение мяча используют для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Практика. Ведение мяча выполняется несильными ударами - толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.

Обманные движения (финты). Теория. Использование в игре обманных движений (финты). Практика. Упражнения без мяча для освоения финтов. Овладение финтами. Использование обводки мячом стоек, игра один на один и т. д. Применение обманных движений и в ходе игры в футбол. Несомненно, вскоре вы почувствуете уверенность в своих силах и даже сможете изобрести свои «коронные» финты.

Отбор мяча. Теория. Владение приемами отбора мяча. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Практика. Отбор мяча толчком. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча подкатом

**5. Подвижные игры. Теория. Правила игры. Практика.** Подвижная игры:

«Третий лишний», «Охота на зайцев», «Снайперы», «Передача мячей по кругу», «Футбол через скамейки», «Нападающие тройки», «Ловцы игрока без мяча» «Обгони мяч». «Быстрый танец». «Разорви цепь».

**6. Основы тактики и тактической подготовки.** Теория. Тактика обороны. Практика. Действия обороняющегося против соперника без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом

**7. Аттестация.** Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

**8. Итоговое занятие.** Соревнование

### Учебный план 3 год

№	Тема	В том числе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	1	1	-	опрос
2	Правила игры в футбол	4	2	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	5	3	наблюдение
5	Основы техники футбола	6	3	3	опрос
6	Основы тактики и тактической подготовки	5	2	3	игра
7	Аттестация	2	-	2	наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	Всего часов	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

### *Содержание программы третьего года обучения.*

**1. Вводное занятие.** Инструктаж по правилам ТБ и ПБ. Теория. Правила поведения. Техника безопасности, предупреждение травматизма, оказание первой помощи пострадавшему.

**2. Физические упражнения.** Теория. Правила выполнения упражнений, способы восстановления организма после тренировки; основы гигиены, правильного питания юного спортсмена. Практика. Упражнения на различные группы мышц.

**3. Основы техники мини-футбола.** Теория. Техника игры в мини-футбол, ее характеристика. Особенности современной техники мини-футбола и

тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. техника остановки мяча. Техника перемещения в защитных стойках. Техника передачи мяча. Практика. Обучение передвижениям в нападении и защите, перемещение в защитной стойке. Обучение остановкам, поворотам на месте с мячом и без него. Индивидуальная подготовка вратаря. Учебная игра, обязанности судей на площадке. Отработка техники игры в мини-футбол: подводящие упражнения для обучения, специальные упражнения в парах; имитационные упражнения с мячами по технике перемещения после подборов, перехватов мяча и отсекаания соперника; специальные упражнения по технике перемещений вдоль площадки, специальные упражнения по технике перемещений поперек площадки.

**4. Тактика и тактическая подготовка.** Обучение тактики атаки. Теория. Индивидуальные действия в атаке как без мяча, так с мячом. Практика.

«Открывание» - выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Отвлечение соперников»- это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнера. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Обучение тактике обороны: действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом.

**5. Аттестация.** Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

**6. Итоговое занятие.** Соревнование.

## 1. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Мини-футбол</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	1
2	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
3	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
4	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
5	Октябрь	Правила игры в футбол	1
6	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
7	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
8	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Специальная физическая подготовка	1
13	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
14	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
15	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
16	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
21	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
22	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
23	Февраль	Специальная техническая подготовка	1
24	Март	Специальная техническая подготовка	1
25	Март	Специальная техническая подготовка	1
26	Март	Специальная тактическая подготовка	1
27	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
28	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
29	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
30	Апрель	Специальная тактическая подготовка	1
31	Май	Аттестация	1
32	Май	Аттестация	1
33	Май	Итоговое занятие	1

34	Май	Итоговое занятие	1
----	-----	------------------	---

**2 год обучения.**

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Мини-футбол</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1
2	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
3	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
4	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
5	Октябрь	Правила игры в футбол	1
6	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
7	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
8	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Специальная физическая подготовка	1
13	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
14	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
15	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
16	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Основы техники футбола	1
21	Февраль	Основы техники футбола	1
22	Февраль	Основы техники футбола	1
23	Февраль	Основы техники футбола	1
24	Март	Основы техники футбола	1
25	Март	Основы техники футбола	1
26	Март	Основы тактики и тактической подготовки	1
27	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
28	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
29	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
30	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
31	Май	Аттестация	1
32	Май	Аттестация	1

33	Май	Итоговое занятие	1
34	Май	Итоговое занятие	1

### 3 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Мини-футбол</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1
2	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
3	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
4	Сентябрь	Правила игры в футбол	1
5	Октябрь	Правила игры в футбол	1
6	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
7	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
8	Октябрь	Общая физическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Специальная физическая подготовка	1
13	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
14	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
15	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
16	Декабрь	Специальная физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Основы техники футбола	1
21	Февраль	Основы техники футбола	1
22	Февраль	Основы техники футбола	1
23	Февраль	Основы техники футбола	1
24	Март	Основы техники футбола	1
25	Март	Основы техники футбола	1
26	Март	Основы тактики и тактической подготовки	1
27	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
28	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
29	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1

30	Апрель	Основы тактики и тактической подготовки	1
31	Май	Аттестация	1
32	Май	Аттестация	1
33	Май	Итоговое занятие	1
34	Май	Итоговое занятие	1