

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Каргопольская спортивная школа»

Принято

Решением тренерского совета

Протокол № 4 от 31.08.2023

Утверждаю  
Директор МОУ ДО «Каргопольская СШ»

С.А. Лукичев

Приказ № 49 от 31.08.2023



**Дополнительная общеразвивающая  
программа спортивной подготовки  
«Развитие двигательных качеств у детей с  
элементами мини-футбола»  
для детей 5-7 лет**

**спортивно-оздоровительный этап  
(срок реализации – 1 год)**

г. Каргополь – 2023г.

## **Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа по виду спорта «Мини-футбол» является **модифицированной**, имеет **физкультурно-спортивную направленность** по **общеразвивающему уровню** освоения.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки юных футболистов.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Мини-футбол» (далее - программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Мини-футбол как разновидность обычного футбола мало чем отличается от привычной игры. Футбольная площадка для него – это поле или зал с меньшими размерами, чем обычное футбольное поле. К тому же, отличается и длительность таймов в мини-футболе. Тем не менее, эта игра не менее увлекательна, чем обычный футбол.

Техника мини-футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Это не только помогает совершенствованию в этих жизненно важных двигательных навыках, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие, помогает улучшить физическую подготовленность занимающихся, делает их сильными, ловкими и выносливыми.

**Новизна программы.** Программа в области физической культуры и спорта «Мини-футбол» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы.** Такой вид спорта как мини-футбол способствует физическому развитию обучающихся, совершенствует их двигательные способности, укрепляет здоровье, повышает работоспособность в любом виде деятельности. В процессе занятий у детей развиваются такие жизненно важные качества как координация, логическое мышление, выносливость. Приобретаются специальные знания по физиологии и гигиене, воспитываются моральные и волевые качества.

**Педагогическая целесообразность программы.** Освоение программы поможет в воспитании гармоничной, социально активной личности.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в мини-футбол.

## **Задачи программы**

### Образовательные:

- формирование базовых умений и навыков и овладение основами игры в мини-футбол;

- определение игровых наклонностей юных футболистов (желание спортсмена выполнять функцию вратаря, защитников, нападающего);

- выявление перспективных детей и подростков для последующего освоения ими программ спортивной подготовки в школе.

### Развивающие:

- всестороннее гармоническое развитие двигательных качеств и физических способностей;

- развитие и формирование морально-волевых качеств личности.

### Воспитательные:

- формирование чувства ответственности;

- привитие навыков здорового образа жизни, потребности обучающихся в охране своего здоровья;

- воспитание чувства коллективизма и взаимной выручки.

## **Отличительные особенности**

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

**Возраст детей:** программа рассчитана на обучающихся 5 - 7-лет.

Зачисляются лица, желающие заниматься мини-футболом, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом. Количество детей в группе 12-15 человек

**Сроки реализации программы:** составляет 1 год

Учебно-тематический план рассчитан на 40 учебных недель всего 240 часов, по 6 часа в неделю.

## **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки в зале и на поле, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

## **Ожидаемые результаты:**

*Ожидаемые результаты по образовательному компоненту программы:*

- обучающиеся сформируют базовые умения, навыки и овладеют основами игры в мини-футбол;

- определятся с игровыми наклонностями (проявят желание выполнять

функцию вратаря, защитника или нападающего);

- раскроются перспективные дети и подростки для дальнейших занятий футболом.

*Ожидаемые результаты по развивающему компоненту программы:*

- разовьют двигательные и физические способности;
- сформируют основы морально-волевых качеств личности.

*Ожидаемые результаты по воспитательному компоненту программы:*

- сформируют чувство ответственности за результаты своей деятельности;
- приобретет умение жить и действовать в коллективе;
- приобретет навыки здорового образа жизни.

#### **Способы определения результативности:**

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- промежуточная и итоговая аттестация;
- участие в матчевых встречах;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- зачетные занятия.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники игры в мини-футбол, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор в группы НП могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в МБУ «Каргопольская спортивная школа»

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, стадионы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) тренер может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Таблица №1

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	130
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24
4	Техническая подготовка	16
5	Игровая подготовка	64
6	Контрольные испытания	4
7	Итоговое занятие	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>

В каникулярное время (июнь-август) организуется лагерь с дневным пребыванием детей. В этот период нагрузка рассчитана таким образом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Отличие мини-футбола от футзала и футбола.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

3. Специальная физическая подготовка

Объяснение, что такое СФП. Виды упражнений, техника выполнения, интервалы между упражнениями.

4. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов.

5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

6. Контрольные испытания

Для чего нужны контрольные испытания, правильность выполнения, результаты.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года.

### Программный материал для практических занятий

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) а)

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м – 1000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны»,

«Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2x5м, 4x5м, 2x10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки,

рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

г) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

д) Ведение мяча.

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

е) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

ж) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Подвижные игры и эстафеты

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами



равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста,

«Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

#### Спортивные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; волейбол; ручной мяч; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Мини-футбол основные правила игры: правильное расположение на площадке, взаимодействие двух и более игроков, умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом футболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств юных футболистов проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

#### Контрольно-переводные нормативы

Таблица №3

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	9,0
2.	Смешанное передвижение (1 км)	м	9,0
3.	Челночный бег 3*10	с	11,0
4.	И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	110

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №4

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы, методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Групповая	Рассказ Объяснение	Учебники	Спортивный зал	Беседа
Общая физическая подготовка (ОФП)	Групповая Индивидуально-групповая Работа в парах	Объяснение Самостоятельная работа Показ Демонстрация	Интернет, учебники	Спортивный инвентарь	Наблюдение
Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповая Индивидуально-групповая	Объяснение Демонстрация Самостоятельная работа	Интернет, учебники	Ворота, стойки, мячи, фишки	Наблюдение Зачет
Техническая подготовка	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра	Интернет, учебники	Ворота, стойки, мячи, фишки	Наблюдение Зачет
Игровая подготовка	Групповая Работа в парах Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра	Интернет, учебники	Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр. Спортивный и игровой инвентарь. Планшетка.	Наблюдение

Контрольные испытания	Индивидуально- групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Практическая работа Самостоятельная работа	Интернет, учебники	Спортивный инвентарь	Наблюдения Зачет
Итоговое занятие	Групповая	Объяснение Рассказ Игра Беседа Самостоятельная работа	Стенды	Спортивный зал	Беседа

## I. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев.- М.: Поматур, 1999.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников.- Екатеринбург: 2006
4. «Веселые старты» /Физическая культура в школе № 6, 2008-54;
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.- М.: Человек, 2010.- 176 с.;
6. Кучинский, А. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол / А. Кучинский - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
7. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.:ФиС, 1987.
8. Развитие координационных способностей /Физическая культура в школе № 6, 2001-46;
9. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома /Физическая культура в школе № 4, 2001-13;
10. Урок «Лидер» /Физическая культура. Все для учителя. №8, /2012/.
11. Эмоциональный настрой на уроке /Физическая культура в школе № 3, 2007-44;
12. Чесно Ж.Л. Футбол обучение базовой технике. / Ж-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: 2002.