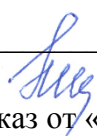



Комитет по образованию администрации г. Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Гимназия № 1»

| | |
|--|---|
| <p>Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p>Протокол № 3 от «25» мая 2023 г.</p> | <p>Утверждаю:</p> <p>Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p> /Чистякова М.А./</p> <p>Приказ от «01» сентября 2023 г. № 480</p>  |
|--|---|

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Малюгина Е.Г.,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)

10. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

Актуальность

Актуальность для общества

Вовлеченность учащихся в массовые занятия физической культурой и спортом – это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

Данный курс обучения игре в пионербол дает возможность учащемуся адаптироваться к сложным жизненным ситуациям. Игра в пионербол позволяет больше двигаться, что способствует укреплению здоровья, что особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Так же позволяет приобщить учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

Актуальность для системы образования.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но также служат примером нравственного воспитания учащихся. Повышается мотивация к занятиям у учащихся. Содержание курса позволяет обучающимся активно включаться в учебно-познавательную деятельность и максимально проявить себя,

Актуальность для учащихся, родителей (законных представителей)

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной

деятельности в пионерболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Новизну и значимость программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Учащиеся осваивают не только предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Учащиеся готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность

Мини-футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, им необходимо преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа «Мини-футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники мини-футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Уровень сложности — стартовый уровень.

Направленность программы — физкультурно-спортивная

Цель программы

Цель программы – овладение техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи.

Образовательные задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Коррекционные:

- комплексное воздействие на учащихся с целью коррекции мышления, речи, памяти, восприятия и внимания;
- формирование и развитие положительных мотивов в спортивной деятельности;
- осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся.
- использование охранительно-педагогических мероприятий и подходов;
- изучение и учет сохранных, незатронутых функций, опора на них.

Адресат программы

Адресат программы: учащиеся среднего школьного возраста (11-15 лет).

Наполняемость учебной группы: 10-13 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Срок реализации программы

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 136 академических часов, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий

Форма реализации программы

| | |
|---|---|
| Форма обучения | очная |
| Образовательная технология | с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий |
| Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности | интегрированная, комплексная |
| Форма и тип организации работы учащихся | групповая работа, индивидуальная |
| Форма обучения и виды занятий | практические занятия, теоритические |

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|------------|--------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 ч | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России | | 1 ч | | Тестовые задания |
| 1.2 | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом | | 1 ч | | Опрос |
| 1.3 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | | 1 ч | | Опрос, контрольные испытания |
| 1.4 | Гигиена, закаливание, режим питания. | | 1 ч | | Беседа, опрос |
| 1.5 | Правила игры | | 1 ч | | Объяснение |
| 1.6 | Оборудование и инвентарь | | 1 ч | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 32 ч | | | |
| 2.2 | Выносливость | | | 7 ч | Тестирование, контрольные испытания |
| 2.3 | Силовые способности | | | 7 ч | |
| 2.4 | Быстрота | | | 7 ч | |
| 2.5 | Гибкость | | | 7 ч | |
| 2.6 | Ловкость | | | 4 ч | |
| 3 | Техническая подготовка | 44 ч | | | |
| 3.1 | Техника защиты | | | 4 ч | Наблюдение тестирование |
| 3.2 | Техника нападения | | | 4 ч | |
| 3.3 | Техника игры | | | 36 ч | Игры, соревнования |
| 4 | Тактическая подготовка | 14 ч | | | |
| 4.1 | Тактика защиты | | | 7 ч | Наблюдение, опрос, контрольные испытания |
| 4.2 | Тактика нападения | | | 7 ч | |
| 5 | Игровая подготовка | 32 ч | | | |
| 5.1 | Учебная игра | | | 22 ч | Игры, соревнования |
| 5.2 | Спортивные игры | | | 10 ч | |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 8 ч | 1 ч | 7 ч | Соревнования, товарищеские встречи |
| | Всего: | 136 ч | 7 ч | 129 ч | |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I раздел. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика: -

II раздел. Общая физическая подготовка.

Теория: -

Практика: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Бег «змейкой», «восьмеркой». Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техническая подготовка.

Теория: -

Практика: Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Передача мяча партнеру. Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Тактическая подготовка.

Теория: -

Практика: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Игровая подготовка.

Теория: -

Практика: Зонная защита. Персональная защита. Смешанная защита. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия. Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча. Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей. Перехват мяча. Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий обороны и атаки. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VI раздел. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Основные правила соревнований по футболу.

Практика: Судейство игр. Эстафеты с элементами футбола.

Планируемые результаты

В результате изучения программы «Мини-футбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Мини-футбол»):

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации:
Календарный учебный график**

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------|---|-------------------------|------------------------------|
| 1 | | | | Теоретическая подготовка | 1 | Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. | Спортивный зал | Тестовые задания |
| 2 | | | | Теоретическая подготовка | 1 | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом. | | Опрос |
| 3 | | | | Теоретическая подготовка | 1 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. | Спортивный зал | Опрос, контрольные испытания |
| 4 | | | | Теоретическая подготовка | 1 | Гигиена, закаливание, режим питания. | Спортивный зал | Беседа, опрос |
| 5 | | | | Теоретическая подготовка | 1 | Правила игры. | Спортивный зал | Объяснение |
| 6 | | | | Теоретическая подготовка | 1 | Оборудование и инвентарь. | Спортивный зал | |
| 7-10 | | | | Общая | 4 | Приседания | Спортивный | Тестирование, |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|-----------------------------|---|---|----------------|-------------------------------------|
| | | | | физическая подготовка | | с отягощением . Выпрыгивания. | спортивный зал | контрольные испытания |
| 11-14 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |
| 15-18 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |
| 19-22 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |
| 23-26 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |
| 27-30 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |
| 31-34 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|-----------------------------|---|---|----------------|---|
| 35-38 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Физ. подготовка. Челночный бег, удары по воротам, футбол. | Спортивный зал | Тестирование, контрольные испытания |
| 39-42 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Техника защиты. | Спортивный зал | Наблюдения, тестирования |
| 43-46 | | | | Общая физическая подготовка | 4 | Техника нападения. | Спортивный зал | Наблюдения, тестирования |
| 47-48 | | | | Техническая подготовка | 2 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | Спортивный зал | Контрольные испытания, Наблюдение, игры |
| 49-50 | | | | Техническая подготовка | 2 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 51-52 | | | | Техническая подготовка | 2 | Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 53-54 | | | | Техническая подготовка | 2 | Подвижные игры. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|------------------------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 55-56 | | | | Техническая подготовка | 2 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 57-58 | | | | Техническая подготовка | 2 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 59-60 | | | | Техническая подготовка | 2 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 61-62 | | | | Техническая подготовка | 2 | Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 63-64 | | | | Техническая подготовка | 2 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 65-66 | | | | Техническая подготовка | 2 | Товарищеская игра. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 67-68 | | | | Техническая подготовка | 2 | Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 69-70 | | | | Техническая подготовка | 2 | Эстафета на закрепление | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|-----------------------------------|---|--|--------------------|---------------------------------------|
| | | | | кая подготов ка | | и совершенств ование технических приемов. | ный зал | испытания, игры |
| 71- 72 | | | | Техничес кая подготов ка | 2 | Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. | Спортив ный зал | Контрольные испытания, игры |
| 73- 74 | | | | Техничес кая подготов ка | 2 | Ведение мяча до центра с последующи м ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | Спортив ный зал | Контрольные испытания, игры |
| 75- 76 | | | | Техничес кая подготов ка | 2 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | Спортив ный зал | Контрольные испытания, игры |
| 77- 82 | | | | Техничес кая подготов ка | 6 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | Спортив ный зал | Контрольные испытания, игры |
| 83- 87 | | | | Тактичес кая подготов ка | 5 | Отбор, мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегос я на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. | Спортив ный зал | Наблюдение, тестирование, опрос |

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|------------------------|---|---|----------------|---|
| 88-89 | | | | Тактическая подготовка | 2 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование, опрос |
| 90-96 | | | | Тактическая подготовка | 7 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование, опрос |
| 97-98 | | | | Игровая подготовка | 2 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | Спортивный зал | Игры, тестирование, контрольные испытания |
| 99-100 | | | | Игровая подготовка | 2 | Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. | Спортивный зал | Игры, тестирование, контрольные испытания |
| 101 | | | | Игровая подготовка | 1 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с | Спортивный зал | Игры, тестирование, контрольные испытания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------|---|--|--------------------|---|
| | | | | | | сопротивлен и ем. | | |
| 102 | | | | Игровая подготов ка | 1 | Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающих ся правильному расположени ю на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. | Спортив ный зал | Игры, тестирование, кон трольные испытания |
| 103 | | | | Игровая подготов ка | 1 | Полоса препятствий, удары по неподвижно му мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | Спортив ный зал | Игры, тестирование, кон трольные испытания |
| 104 | | | | Игровая подготов ка | 1 | Эстафеты на закрепление и совершенство вание технических приемов | Спортив ный зал | Игры, тестирование, кон трольные испытания |
| 105 | | | | Игровая подготов ка | 1 | Специальны е упражнения. Чеканка мяча. | Спортив ный зал | Игры, тестирование, кон трольные испытания |
| 106 | | | | Игровая подготов ка | 1 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся | Спортив ный зал | Игры, тестирование, кон трольные испытания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|------------------------|---|---|----------------|---|
| | | | | | | мячу. | | |
| 107 | | | | Игровая подготовка | 1 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Игры, тестирование, контрольные испытания |
| 108 | | | | Игровая подготовка | 1 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Игры, тестирование, контрольные испытания |
| 109 | | | | Игровая подготовка | 1 | В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника перехватом, выбиванием, толчком плеча. | Спортивный зал | Игры, тестирование, контрольные испытания |
| 110 | | | | Тактическая подготовка | 1 | Вратарь: Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. | Спортивный зал | Тестирование, опрос, игра |
| 111 | | | | Игровая подготовка | 1 | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | Спортивный зал | Игры, товарищеские встречи |
| 112 | | | | Игровая подготовка | 1 | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Игры, товарищеские встречи |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--------------------|---|--|----------------|-----------------------------|
| 113 | | | | Игровая подготовка | 1 | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 114 | | | | Игровая подготовка | 1 | Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 115 | | | | Игровая подготовка | 1 | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 116 | | | | Игровая подготовка | 1 | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 117 | | | | Игровая подготовка | 1 | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 118 | | | | Игровая подготовка | 1 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 119 | | | | Игровая подготовка | 1 | Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|------------------------|---|---|----------------|---------------------------------|
| | | | | | | летящему навстречу мячу. | | |
| 120 | | | | Игровая подготовка | 1 | Игра на опережение, старты из различных положений. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 121 | | | | Тактическая подготовка | 1 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Наблюдение, опрос, тест-задания |
| 122 | | | | Тактическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | Спортивный зал | Наблюдение, опрос, тест |
| 123 | | | | Тактическая подготовка | 1 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | Спортивный зал | Наблюдение, опрос, тест |
| 124 | | | | Игровая подготовка | 1 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 125 | | | | Игровая подготовка | 1 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 126 | | | | Игровая подготовка | 1 | Прием мяча различными частями тела. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |

| | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|---|---|--|----------------|--|
| 127 | | | | Игровая подготовка | 1 | Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. | Спортивный зал | Контрольные испытания, игры |
| 128 | | | | Игровая подготовка, контрольные игры и соревнования | 1 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | Спортивный зал | Игры, товарищеские встречи, соревнования |
| 129-130 | | | | Контрольные игры и соревнования | 2 | Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Игры, товарищеские встречи, соревнования |
| 131-133 | | | | Контрольные игры и соревнования | 3 | Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Игры, товарищеские встречи, соревнования |
| 134-136 | | | | Контрольные игры и соревнования | 3 | Двусторонняя учебная игра. | Спортивный зал | Игры, товарищеские встречи, соревнования |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Футбольное поле с искусственным покрытием (или спортивный зал).
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр).
- Комплект футбольных мячей (на команду).
- Футбольные ворота.
- Воротные сетки.
- Компрессор для накачки мячей.
- Стойки и «пирамиды» для обводки.
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

Формы аттестации и оценочные материалы
Контрольные испытания технико-тактической подготовки

| Нормативы | возраст | | | | | |
|---|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| Бег 30 м (сек) | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| Бег 300 м (сек) | 59,0 | 57,0 | | | | |
| Бег 400 м (сек) | | | 67,0 | 65,0 | 64,0 | 61,0 |
| 6-минутный бег | | 1400 | 1500 | | | |
| 12-минутный бег | | | | 3000 | 3100 | 3150 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 240 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | 460 | 520 | 560 | 600 | | |
| Пятикратный прыжок (м) | | | | | 12,0 | 12,5 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 |
| Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой | | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 |
| Бег 5х30 с ведением мяча | | | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 |
| Техническая подготовка (для полевых игроков) | | | | | | |
| Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий) | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 |
| Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот. | | | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 10 | 12 | 20 | 25 | | |
| Техническая подготовка (для вратарей) | | | | | | |
| Удары по мячу ног. с рук на дальность | | | 30 | 34 | 38 | 40 |
| Доставание подвеш. мяча в прыжке(см) | | | 45 | 50 | 55 | 58 |
| Бросок мяча на дальность (м) | | | 20 | 24 | 26 | 30 |

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- кабинет, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- ворота футбольные;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- резиновые амортизаторы;
- мячи футбольные

2. Информационно – образовательные ресурсы

<http://sport-lessons.com/teamgames/football/>

https://www.youtube.com/watch?v=FVmHxz-Rk_4&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=_ES1iiId9fI&feature=emb_logo

<https://vk.cc/8uMKxZ>

3. Учебно–методическое обеспечение

1. Андреев, С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев. – Советский спорт, 2017. – 224 с. – ISBN 5-9718-0106-6.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - Спорт, 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-906132-48-2.
3. Осипов, С.В. Футбол. История, теория и методика обучения / С.В. Осипов. – Советский спорт, 2021. – 92 с. – ISBN 978-5-00129-144-2.
4. Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях. – Советский спорт, 2020. – 216 с. – ISBN 978-5-9718-0443-7.

Список литературы для детей

1. Коробейник, А.В. Футбол. Самоучитель игры / Коробейник А.В. – Феникс, 2020. – 320 с. – ISBN 5-222-01351-0.
2. Мукиан, М. Всё о тренировке юного футболиста / Мукиан М. – Астрель, АСТ, 2018. – 238 с. – ISBN 978-5-17-039877-5, 978-5-271-14994-8, 1-59257-057-7.
3. Швыков, И.А. Футбол в школе / Швыков И.А. – Олимпия Пресс, Terra Спорт, 2020. – 144 с. – ISBN 5-93127-163-5.

Список литературы для родителей

Мукиан, М. Всё о тренировке юного футболиста / Мукиан М. – Астрель, АСТ, 2018. – 238 с. – ISBN 978-5-17-039877-5, 978-5-271-14994-8, 1-59257-057-7.

1. Швыков, И.А. Футбол в школе / Швыков И.А. – Олимпия Пресс, Terra Спорт, 2020. – 144 с. – ISBN 5-93127-163-5.

4. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования