

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 ием.		
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 х 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