

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Уровень освоения программы.
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности.
- 1.6. Цель и задачи программы.
- 1.7. Категория учащихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел 2. Содержание программы

- 2.1. Учебный (тематический) план.
- 2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

- 4.1. Материально-технические условия реализации программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, диагностики, оценочные материалы и др.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г.№ 678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная. **Программа** разработана для оздоровления и физического развития детей школьного возраста (10 – 14 лет) путем обучения их игре в (мини-футбол).

1.3. Уровень освоения программы:

Стартовый уровень – первый год обучения, объем 144 часа.

1.4 Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа разработана на основе запроса родительского коллектива.

1.5. Отличительные особенности. Для обучения детей футболу по данной программе, в отличие от спортивных школ, принимаются все желающие дети, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Программа «Мини-футбол» составлена на основе одноименной программы автора Галиев Азат Гильмуллович, учителя физической

культуры, высшей квалификационной категории. Программа «Мини-футбол» отличается от программы общеобразовательной программы «Мини-футбол» по следующим пунктам:

- сокращено количество часов
- сокращено количество тем
- убраны три раздела
- добавлены новые темы

1.6. Цель и задачи программы.

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- 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;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.7. Категория учащихся. Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия.

Режим занятий: 1-й год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа,

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы «Мини-футбол» учащиеся

будут знать:

- об особенностях зарождения истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

будут уметь:

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом сдержанность и рассудительность.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.				Наблюдение
1.1	Тема 1.1 Инструктаж по ТБ. Игра на знакомство. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	2	2		Сдача нормативов
2	Подготовка и упражнения	28			Наблюдение
2.1	Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2	1	1	Наблюдение
2.2	Тема 2.2. Обучение передаче мяча.	2	1	1	Наблюдение
2.3	Тема 2.3. Обучение остановке мяча.	2	1	1	Наблюдение
2.4.	Тема 2.4. Совершенствование навыков передачи мяча	2	1	1	
2.5	Тема 2.5. Совершенствование навыков удары по воротам	2	1	1	Наблюдение
2.6	Тема 2.6. Обучение остановки мяча бедром	2	1	1	Наблюдение
2.7	Тема 2.7. Обучение удару мяча слета.	2	1	1	Наблюдение
2.8	Тема 2.8 Удар после поворота.	2	1	1	Наблюдение
2.9.	Тема 2.9 Точность удара в борьбе с наступающим защитником	2	1	1	Наблюдение
2.10	Тема 2.10. Различные ситуации для нанесения удара.	2	1	1	Наблюдение
2.11	Тема 2.11. Различные ситуации для удара с хода, без замаха.	2	1	1	Наблюдение
2.12.	Тема 2.12. Осмысленная игра головой.	2		2	Наблюдение за игрой
2.13.	Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации движений при игре головой.	2		2	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	44			

3.1.	Тема3.1Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	1	1	Наблюдение
3.2	Тема3.2Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	1	1	Наблюдение
3.3	Тема3.3.Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2	Наблюдение
3.4	Тема3.4.Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	1	1	Наблюдение
3.5.	Тема3.5.Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2		2	Наблюдение
3.6.	Тема3.6.Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	1	1	Наблюдение
3.7.	Тема3.7.Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	1	1	Наблюдение
3.8.	Тема3.8.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	1	1	Наблюдение
3.9.	Тема3.9.Подвижные игры.	2		2	Наблюдение за игрой
3.10.	Тема3.10.Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2		2	Наблюдение
3.11.	Тема3.11.Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	1	1	Наблюдение
3.12.	Тема3.12.Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	1	1	Наблюдение
3.13.	Тема3.13.Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2		2	Соревнование
3.14.	Тема3.14.Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	1	1	Наблюдение
3.15	Тема3.15.Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2		2	Наблюдение

3.16	Тема3.16Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	1	1	Наблюдение
3.17.	Тема3.17.Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	1	1	Наблюдение
3.18	Тема3.18.Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	1	1	Наблюдение
3.19	Тема3.19.Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	1	1	Наблюдение
3.20	Тема3.20.Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		2	Наблюдение
3.21.	Тема3.21.Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	1	1	Наблюдение
3.22.	Тема3.22.Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1	Наблюдение
4	Правила игры в мини-футбол.	72			
4.1.	Тема4.1Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	1	1	Наблюдение
4.2.	Тема4.2 Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	2	1	1	Наблюдение
4.3.	Тема4.3.Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	1	1	Наблюдение
4.4.	Тема4.4.Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу.	2	1	1	Наблюдение
4.5.	Тема4.5.Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2	Наблюдение
4.6.	Тема4.6.Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1	Наблюдение
4.7	Тема4.7.Товарищеская игра	2		2	Соревнование
4.8	Тема4.8.Развитие гибкости, старты из различных	2	1	1	Наблюдение

	положений, подтягивания.				
4.9.	Тема4.9.Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2		2	Наблюдение
4.10.	Тема4.10.Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	1	1	Наблюдение
4.11.	Тема4.11.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		2	Наблюдение
4.12.	Тема4.12. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	1	1	Наблюдение
4.13.	Тема4.13. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2		2	Наблюдение
4.14	Тема4.14. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	1	1	Наблюдение
4.15	Тема4.15.Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	1	1	Наблюдение
4.16.	Тема4.16.Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1	Наблюдение
4.17.	Тема4.17.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2	Наблюдение
4.18.	Тема4.18.Товарищеская игра	2		2	Соревнование
4.19.	Тема4.19.Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	1	1	Наблюдение
4.20.	Тема4.20.Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2		2	Соревнование
4.21.	Тема4.21.Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2		2	Наблюдение
4.22.	Тема4.22.Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2		2	Наблюдение
4.23.	Тема4.23.Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		2	Наблюдение

4.24.	Тема4.24. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2		2	Наблюдение
4.25.	Тема4.25.Тактическая подготовка, треугольник.	2	1	1	Наблюдение
4.26.	Тема4.26.Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	1	1	Наблюдение
4.27.	Тема4.27.Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	1	1	Наблюдение
4.28	Тема4.28.Товарищеская игра	2		2	Наблюдение
4.29	Тема4.29. Прием мяча различными частями тела.	2	1	1	Наблюдение
4.30.	Тема4.30.Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2		2	Наблюдение
4.31.	Тема4.31.Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2		2	Наблюдение
4.32.	Тема4.32Двусторонняя учебная игра.	2		2	Наблюдение
4.33.	Тема4.33.Двусторонняя учебная игра.	2		2	Наблюдение
4.34	Тема4.34. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2		2	Сдача контрольных нормативов.
4.35.	Тема4.35.Квадрат.тренировочная игра	2		2	Соревнование
4.36.	Тема4.36. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2		2	Сдача нормативов
	Итого:	144	44	100	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Введение – 2ч

Инструктаж по ТБ. Игра на знакомство.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Игра на знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

2. Подготовка и упражнения - 28

Тема2.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.

Теория: Дать общее сведение о технике безопасности по футболу. Изучение возникновения футбола.

Практика. Физподготовка. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Тема2.2. Обучение передаче мяча.

Теория: Изучение технике передачи мяча.

Практика. Научить передавать мяч

Тема2.3. Обучение остановке мяча.

Теория: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Практика. Научить технике владения мяча

Тема2.4. Совершенствование навыков

передаче мяча

Теория: Совершенствование навыков

передаче мяча

Практика: Научить технике передачи мяча

Тема2.5. Совершенствование навыков удара по воротам

Теория: Что такое совершенствование? Совершенствование навыков удара по воротам

Практика: Научить отработать точность нанесения ударов по воротам.

Тема 2.6. Обучение остановки мяча бедром

Теория: Изучение техники и методики выполнения остановок мяча.

Практика: Техника разучивания остановки мяча на месте.

Тема2.7. Обучение удару мяча слета.

Теория: Дать общее сведение об ударе мяча слета

Практика: Научить точному удару мяча слета.

Тема2.8. Удар после поворота.

Теория: Изучение ударов после поворота

Практика: Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу

Тема2.9Точность удара в борьбе с наступающим защитником

передаче мяча

Теория: Изучение точности удара в борьбе с наступающим защитником передаче мяча

Практика Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).

Упражнения для развития быстроты

Тема2.10. Различные ситуации для нанесения удара.

Теория: Изучение различных ситуаций для нанесения удара по мячу.

Практика: Упражнения для развития силовых качеств

Тема2.11. Различные ситуации для удара с хода, без с замаха

Теория: Дать общее сведение о различные ситуации для удара с хода без с замаха

Практика: Удары с хода, без с замаха

Тема2.12. Осмысленная игра головой.

Практика: Игра (знакомить с техникой ударов по мячу головой)

Тема2.13Развитие прыгучести и координации движений при игре головой.

Практика: Способы техники выполнения удара по мячу головой в прыжке

3.Специальная физическая подготовка

Тема3.1Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат

Теория: Дать общее сведение о челночном беге о «квадрате»

Практика: Упражнение челночный бег с ведением мяча 3x10.

Упражнение удержание мяча Квадрат6x3

Тема3.2Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: Дать общее сведение о прыжковых упражнениях, о совершенствовании техники приемов контроля мяча.

Практика: Выполнение упражнений, формирующие навыки двигательных действий.

Тема3.3. Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Практика: Научить бегать с изменением направлений

Тема3.4. Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: Изучение техники рывка

Практика: Научить выполнять основные элементы рывка. Игра

Тема3.5. Физподготовка Челночный бег + удары по воротам, футбол

Практика: Научить выполнять челночный бег +удары по воротам.

Тема3.6. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: Дать общее сведение о передвижения и владения мячом: остановка прием мяча

Практика: Товарищеская игра

Тема3.7. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: Дать общее сведение о передвижение спиной вперед, об ударах по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Практика: Выполнение упражнений с использованием ударов по мячу с внутренней частью стопы.

Тема3.8. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: Изучение катящегося мяча внутренней стороны и подошвой. такое бег сочетанием с ходьбой.

Практика: Научить останавливать катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвы. Бегать с сочетанием с ходьбой.

Тема3.9. Подвижные игры.

Практика: Игра «Точная передача»

Тема3.10. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Практика: Научить технике удара ногой по неподвижному и катящемуся мячу.

Тема3.11. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория в (процессе тренировок)

Практика: Выполнение упражнений подтягивания, приседания и. т. д
Игра в вышибалы.

Тема3.12. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория в (процессе тренировок)

Практика: Выполнение упражнений «квадрат». Двусторонняя игра футбол.

Тема3.13. Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.

Теория: Понятие о товарищеской игре

Практика: Товарищеская игра

Тема3.14. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.

Теория: Дать общее сведение о правилах проведения общеразвивающих упражнениях в парах и о потягивании

Практика: Выполнение упражнений в парах и потягивание на турнике.

Тема3.15. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Практика: Выполнение эстафет с элементами футбола

Тема3.16. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки

Теория: Изучение скоростных и скоростно-силовых способностях, дать общее сведение о правилах при выполнении прыжков.

Практика: Прыжковые упражнения

Тема3.17. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: Изучение техники ведения мяча.

Практика: игра. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников

Тема3.18. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов

Теория: Изучение техники обводки с помощью обманных движений

Практика: Выполнения упражнений ранее изученных ударов

Тема3.19. Отработка паса щечкой в парах.

Теория: Изучение техники паса щечкой в парах

Практика: Тренировка паса

Тема3.20. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Практика: Игра с перемещениями игроков «Спиной к финишу» «Бег с кувырками» и т д

Тема3.21. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: Изучение технике ведения мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороны стопы

Практика: Выполнение ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Тема3.22. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория: Дать общее сведение о правилах техники индивидуальных тактических действий в защите

Практика: Выполнения индивидуальных тактических действий в защите

4.Правила игры в мини-футбол.

Тема4.1 Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: Дать общее сведение о развитие координационных способностей

Практика: Ведение + удар по воротам, квадрат.

Тема4.2 Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением

Теория: Использования игровых технологий для развития физических способностей.

Правило выполнения техники бега с остановками и изменением.

Практика: Выполнение бега с остановками и изменением

Тема4.3. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Теория: Дать общее сведение о технике позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Практика: Игра без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Тема4.4. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу

Теория: Изучение технике преодоления препятствий и ударов по неподвижному мячу.

Практика: Выполнение ударов по неподвижному мячу

Тема4.5. Отработка передач в движении, передача мяча на ход

Практика: Выполнение передач в движении

Тема4.6. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.

Теория: Техника отбора мяча толчком плеча в плечо, соблюдение техники безопасности во время выполнения отбора мяча. ...

Практика: Товарищеские соревнования

Тема4.7. Товарищеская игра

Практика: Игра

Тема4.8. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.

Теория: . Средства и методы развития гибкости

Практика: Упражнения, направленные на развитие гибкости

Тема4.9. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу

Практика: Упражнения, направленные на выносливость

. Тема4.10. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений

Теория: Понятие тактики игры в футболе; индивидуальные тактические действия; Тактические действия в нападении.

Практика: Выполнение упражнений ударов из различных положений.

Тема4.11. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.

Практика: Игра с элементами техники перемещений и владения мячом.

Тема4.12. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Теория: Правила и приемы чеканки мяча через стойку.

Практика: Научить чеканить мяч.

Тема4.13. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.

Практика: Товарищеские соревнования

Тема4.14. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Теория: Технике игры вратаря.

Практика: Научить технике выполнения ловли катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Тема4.15. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.

Теория: Техника отбора и перехватов мяча

Практика: Тактика и техника игры 2 против 1

Тема4.16. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Теория: Техника остановки мяча грудью.

Практика: Научить выполнять разученные технические приемы Двусторонняя учебная игра.

Тема4.17. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.

Практика: Закрепление разученных элементов техники передвижений +эстафета

Тема4.18. Товарищеская игра

Практика: Игра

Тема4.19. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.

Теория: Методика обучения финтам. Правила игры «салки вокруг столба» бег в квадрате

Практика: Игра

Тема4.20. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.

Практика: Эстафета, игра

Тема4.21. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений

Практика: Упражнения для развития скорости +удары по мячу из различных положений

Тема4.22. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.

Теория: Техника отбора и перехвата мяча в движении

Практика: Упражнения для развития техники отбора и перехватов мяча

Тема4.23. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.

Практика: Обучение вводу мяча с рук.

Тема4.24. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.

Практика: Игра футбол.

Тема4.25. Тактическая подготовка, треугольник.

Теория: Изучение тактических действий в футболе, «треугольник», «скрещивание»

Практика: Передача мяча в треугольнике со сменой мест.

Тема4.26. Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.

Теория: Что означает дриблинг в спорте? Как применять дриблинг в футболе.

Практика: Соревнование

Тема4.27. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.

Теория: Значение общеразвивающих упражнений;
комплекс общеразвивающих упражнений.

Практика:

Тема4.28. Товарищеская игра

Практика: Игра

Тема4.29. Прием мяча различными частями тела

Теория: Техника приема мяча различными частями тела

Практика: Упражнения, применяемые для овладения приёмом мяча

Тема4.30. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Практика: Финт «остановкой» мяча ногой.

Тема4.31. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Практика: Выполнить правильный удар с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Тема4.32. Двусторонняя учебная игра.

Практика: Товарищеские соревнования

Тема4.33. Двусторонняя учебная игра.

Практика: Товарищеские соревнования

Тема4.34. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема4.35. Квадрат. тренировочная игра

Практика: Соревнование

Тема4.36. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основные виды диагностики результата:

входной – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и умений;

текущий – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания, практические занятия;

промежуточный – проводится по окончании изучения отдельных тем: выполненным эскизам, программные задания, работа в коллективе; по результатам контроля для учащихся определяется индивидуальный темп и сложность освоения программы;

итоговый – сдача нормативов.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

открытое педагогическое наблюдение;
оценка продуктов творческой деятельности детей;

формы:

Презентации, тестирование. Проверка подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Низкий уровень. Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ, слабо развиты экологические знания, не уверен в знаниях о составлении композиции. Слабо знает искусственную среду для жизнедеятельности с применением природных элементов.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может справиться заданием. Работу выполняет не всегда аккуратно, неохотно исправляет ошибки. Слабо проявляет свой талант и творческий подход при выполнении работы.

Средний (допустимый) уровень. Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо развиты экологические знания, уверенно демонстрирует идеи флористики с применением различных объектов природы и искусственных материалов. Хорошо знает искусственную среду для жизнедеятельности с применением природных элементов.

Личные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога. Не всегда проявляет фантазию, но творчески подходит к выполнению работы.

Высокий уровень. Обучающийся отлично формулирует правила ТБ, отлично развиты экологические знания, отлично справляется с показом знаний о флористике, составляет букеты, создает композиции с применением различных растений и искусственных материалов.

Личные качества учащегося. Обучающийся легко общается с окружающими, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет фантазию и творчески подходит к выполняемой работе.

Критерии оценки для тестов: восемь правильных ответов из десяти – отлично; шесть правильных ответов из десяти – хорошо; четыре правильных ответа – удовлетворительно; ниже четырех – неудовлетворительно.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Мячи футбольные

Фишки футбольные

Манишки футбольные

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

- 1) Учебно-методические пособия, методическая литература. (см. Литература).
- 2) Материал из опыта педагога:

- методический и инструктивный материал;
- дидактический материал;
- методические разработки (конспекты занятий, памятки и т.д.).

3) Методическое психолого-педагогическое сопровождение личности обучающегося (тесты, опросник);

4) Информационное обеспечение для детей и их родителей:
рекламные буклеты, публикации объявлений в СМИ, информация на сайте, стенд педагога – достижения учащихся каждой смены, обратная связь отзывов детей и родителей на общественном канале.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Введение. Игра на знакомство. Инструктаж по ТБ.	Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Инструкции по ТБ.	Словесные
Подготовка и упражнения	Групповая, индивидуальная Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.ffu86.ru	Устный опрос, выполнение практических заданий. Игра
Правила игры в мини-футбол.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическое занятие. Беседа-лекция.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесные Наглядные Репродуктивный

Список использованной литературы

- Андреев С. Н. Играй в футбол. – М.: Издательство «Поматур», 2009.
- Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – М.: ФиС, 2002.
- Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе. – М.: ФиС, 2009.
- Гагаева Г. М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2008.
- Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.
- Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2006
- Калинин А. П. Игра защитников. – М.: ФиС, 2007.
- Конов И. И. Игра нападающих. – М.: ФиС, 2011.
- Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.

- Подготовка молодого футболиста. Под редакцией Яноша Палфан. – М.: ФиС, 2003.
- Подготовка футболистов. Под редакцией В. И. Козловского. – М.: ФиС, 2013.
- Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2003.
- Симаков В. И. Футбол: простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
- Симаков В. И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

Список литературы для учащихся и родителей

- Пособие для начинающих футболистов. Под редакцией В.С. Плескова. - М., 2004.
- Лаптев А. П. Режим футболистов. – М.: ФиС, 2011.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2011.

Интернет-источники

- <http://www.minsport.gov.ru>
- <http://www.ffu86.ru>
- <http://www.depsport.adhmao.ru>

2.3. Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности объединения «Мини Футбол»
на 2025– 2026 учебный год

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма Занят.	Кол. Час	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1			ком	2	Введение. Тема 1.1 Инструктаж по ТБ. Игра на знакомство. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.		
				28	Подготовка и упражнения		
2			ком	2	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.		Сдача нормативов
3			ком	2	Обучение передаче мяча.		Наблюдение
4			ком	2	Обучение остановке мяча.		Наблюдение
5			ком	2	Совершенствование навыков передаче мяча		Наблюдение
6			ком	2	Совершенствование навыков удара по воротам		Наблюдение
7			ком а	2	Обучение остановки мяча бедром		Наблюдение
8			ком	2	Обучение удару мяча слета.		Наблюдение

9			ком	2	Удар после поворота.		Наблюдение
10			ком	2	Точность удара в борьбе с наступающим защитником.		Наблюдение
11			ком	2	Различные ситуации для нанесения удара.		Наблюдение
12			ком	2	Различные ситуации для удара с хода, без с замаха.		Наблюдение
13			практика	2	Осмысленная игра головой.		Наблюдение
14			практика	2	Развитие прыгучести и координации движений при игре головой.		Наблюдение
				44	Специальная физическая подготовка		
15			ком	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		Наблюдение
16			ком	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		Наблюдение
17			практика	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		Наблюдение
18			ком	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		Наблюдение
19			практика	2	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		Наблюдение

20			ком	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		Наблюдение
21			ком	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		Наблюдение
22			ком	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		Наблюдение
23			практика	2	Подвижные игры.		Наблюдение
24			практика	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		Наблюдение
25			ком	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		Наблюдение
26			практика	2	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		Наблюдение
27			ком	2	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.		Соревнование
28			ком	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		Наблюдение
29			практика	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		Наблюдение

30			ком	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		Наблюдение
31			ком	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		Наблюдение
32			ком	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		Наблюдение
33			ком	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		Наблюдение
34			практика	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		Наблюдение
35			ком	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		Наблюдение
36			практика	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		Наблюдение
				72	Правила игры в мини-футбол		
37			практика	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		Наблюдение
38			практика	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления		Наблюдение

39			ком	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		Наблюдение
40			ком	2	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу.		Наблюдение
41			практика	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		Наблюдение
42			ком	2	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		Наблюдение
43			практика	2	Товарищеская игра		Соревнование
44			ком	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.		Наблюдение
45			практика	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу		Наблюдение
46			ком	2	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		Наблюдение
47			Практика	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.		Наблюдение
48			ком	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		Наблюдение
49			практика	2	Ввод мяча вратаря ударом		Наблюдение

					ногой. Двусторонняя учебная игра.	
50			ком	2	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Наблюдение
51			ком	2	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Наблюдение
52			ком	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Наблюдение
53			практика	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Наблюдение
54			практика	2	Товарищеская игра	Соревнование
55			ком	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Наблюдение
56			практика	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Соревнование
57			практика	2	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Наблюдение
58			ком	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Наблюдение
59			практика	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Наблюдение
60			практика	2	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Наблюдение
61			ком	2	Тактическая подготовка,	Наблюдение

					треугольник.		
62			ком	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		Наблюдение
63			ком	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		Наблюдение
64			практика	2	Товарищеская игра		Наблюдение
65			ком	2	Прием мяча различными частями тела.		Наблюдение
66			практика	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.		Наблюдение
67			практика	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.		Наблюдение
68			практика	2	Двусторонняя учебная игра.		Наблюдение
69			практика	2	Двусторонняя учебная игра.		Наблюдение
70			практика	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		Наблюдение
71			практика	2	Квадрат. тренировочная игра		Наблюдение
72			практика	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		Сдача нормативов

Приложение 2

Контрольные нормативы

Название упражнений	Возраст				
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

