

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

программа

"Мини-футбол"

от 8 до 12 лет

Срок реализации - 3 года

Разработчик:

Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы
«Мини-футбол» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	12 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	13 стр.
4	Учебный план программы	17 стр.
5	Календарный учебный график программы	19 стр.
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы "Мини-футбол"	20 стр.
7	Оценочные материалы программы	29стр.
8	Методические материалы программы	30стр.

1. Содержание и объём программы

1.1. Теоретические знания.

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

1.2. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

1.3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и

в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
8. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. Тоже, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
9. В упоре лежа хлопки ладонями.
10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- 1) Переменный и повторный бег с мячом.
- 2) Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- 3) Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1) Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2) Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3) Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

1.5. Основы техники.

1) Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2) Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся

мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

3) Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

4) Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

5) Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6) Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

7) Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

8)Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

9)Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

1.6.Тактика игры в мини – футбол.

1)Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

2)Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

3)Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения

мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

4) Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

5) Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

6) Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

7) Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

8) Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

9) Тактика игры вратаря:

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при

угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

1.7. Учебные и тренировочные игры, соревнования.

2. Планируемые результаты освоения программы:

- повышение общей культуры обучающихся на основе расширения кругозора в изучаемых областях, которые отсутствуют в школьной программе;

- умение ставить цель, планировать, контролировать, корректировать, оценивать свою деятельность и прогнозировать ее последствия и перспективы;

- развитие социальной активности и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

- повышение уровня заинтересованности обучающихся к обучению по предметам школьной программы как части единого целого познания мира;

- владение культурой мышления, способностью к обобщению, классификации, установлению причинно-следственных связей, построением логических рассуждений, знанием законов развития природы, техники и умение оперировать знаниями в своей деятельности;

- базовое представление о системно-диалектическом подходе к решению практических задач;

- умение осуществлять сбор, анализ и обработку данных, необходимых для решения поставленных задач;

- владение умениями и навыками по изготовлению конечного продукта

- учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по мини - футболу выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы .

Программа адресована обучающимся 8-12 лет, 2-5 классов.

Формы занятий: групповая (12-15 человек), индивидуальная, парная, самостоятельная образовательная деятельность.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек, третьего года - 10-12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Уровни естественного и искусственного освещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.

Источники искусственного освещения обеспечивают достаточное равномерное освещение всех помещений. Размещение светильников осуществляется в соответствии с требованиями к размещению источников искусственного освещения помещений образовательных организаций.

3.1. Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации Программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную

деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; [Конвенцию](#) о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их

профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

3.2. Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
8. Письмо Мин просвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими

рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

3.3. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- рельсовая система с классной доской и интерактивной панелью (ПО в комплекте) - 1;
- стол педагога с ящиками для хранения или тумбой - 1;
- кресло педагога - 1;
- шкаф для хранения учебных пособий - 1;
- сетевой фильтр -1;
- документ-камера -1;
- многофункциональное устройство/принтер -1;
- компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации, ПО для цифровой лаборатории, с возможностью онлайн опроса) -1;
- стул детский – 16;
- стол детский – 8;
- рулетка -1;
- емкость для воды – 3;
- спортзал 20Х40м -1;
- поле футбольное 40х80м-1;
- тренажёрный зал-1;
- мяч фут зальный— 15;
- мяч набивной — 15;
- мяч футбольный — 15;
- насос для мячей -1;
- свисток — 1;
- стойки волейбольные с сеткой — 2;
- ворота для мини-футбола — 2;
- перчатки вратарские — 4;
- кольцо баскетбольное с комплектующими — 2;
- маты гимнастические прямые — 15;
- тренажер для пресса — 2;
- скакалка — 15;
- фишки, конусы разметочные.

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «мини-футбол».

Учебный план образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы «мини-футбол», включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно-ориентированное развитие детей.

Режим занятий по максимальной недельной нагрузке соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и регламентируется локальным актом образовательной организации.

Реализация учебного плана выполняется при определённых условиях:

- правильный подбор методической литературы к реализуемым программам и технологиям,
- при создании условий для реализации программы,
- режим дня,
- полноценная развивающая предметно пространственная среда,
- привлечение родителей в образовательный процесс,
- учебный график ориентирован на пятидневную учебную неделю.

4.1. Продолжительность и количество занятий:

	Возрастная категория (лет)	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
<i>Первый год обучения</i>	8-9	45	3	111
<i>Второй год обучения</i>	10-11	45	3	111
<i>Третий год обучения</i>	11-12	45	3	111

4.3. Виды и формы диагностики

Текущая диагностика проходит в виде ситуационных задач, контрольных заданий, тестирований, педагогических наблюдений, состязаний или презентации работ.

Итоговая диагностика в конце учебного года проходит в виде учебно-тренировочного сборов, участие в соревнованиях.

4.2. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Итого час.	1 год обучения (стартовый)				2 год обучения (базовый)				3 год обучения (продвинутый)			
			Всего, час.	В т.ч.		Форма контроля	Всего, час	В т.ч.		Форма контроля	Всего, час.	В т.ч.		Форма контроля
				Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	Введение,	10	4	4	0	педагогическое наблюдение	4	2	2	педагогическое наблюдение	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	142	45	20	25	учебно-тренировочные сборы (кроме детей с ОВЗ).	45	20	25	учебно-тренировочные сборы (кроме детей с ОВЗ).	52	22	30	учебно-тренировочные сборы (кроме детей с ОВЗ).
3.	Специальная физическая подготовка	55	29	12	17	контрольные тесты	16	6	10	контрольные тесты	10	4	6	контрольные тесты
4.	Тактическая подготовка	57	10	4	6	Учебно-тренировочные игры, соревнования	23	10	13	Учебно-тренировочные игры, соревнования	24	10	14	Учебно-тренировочные игры, соревнования
5.	Основы гигиены и первая помощь	27	9	3	6	тестирование	9	3	6	тестирование	9	2	7	зачет
6.	Теоретическая подготовка	42	14	2	12	Учебно-тренировочные игры, соревнования	14	2	12	Учебно-тренировочные игры, соревнования	14	2	12	Учебно-тренировочные игры, соревнования
	Итого	333	111	43	68		111	43	68		111	41	70	

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников».

Дата начала	01.10.2022
Дата окончания	30.06.2023
Количество недель в учебном году	37 недель
Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-й год обучения

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	1
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	1
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
20	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1

21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1
24	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1
27	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1
28	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1
29	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1
30	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
31	Контрольная игра.	1
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1
33	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2
37	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2
39	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2
40	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2
41	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2
42	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2
43	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2
44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	2
45	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	2

46	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
47	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
48	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2
49	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	2
50	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2
51	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
59	Контрольные нормативы: СФП	2
60	Контрольные нормативы: ОФП.	2
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2
62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
66	Контрольная игра.	14
	Всего	111 часов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2-й год обучения

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	1
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	1
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
20	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1

21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1
24	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1
27	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1
28	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1
29	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1
30	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
31	Контрольная игра.	1
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1
33	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1
37	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	1
39	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	1
40	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	1
41	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	1
42	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	1
43	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1
44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	2
45	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	2

46	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
47	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
48	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2
49	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	2
50	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2
51	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
59	Контрольные нормативы: СФП	2
60	Контрольные нормативы: ОФП.	2
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2
62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
66	Контрольная игра.	24
	Всего	111 часов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3-й год обучения

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	1
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	1
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
20	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1

21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1
24	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1
27	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1
28	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1
29	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1
30	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
31	Контрольная игра.	1
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1
33	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1
37	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	1
39	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	1
40	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	1
41	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	1
42	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	1
43	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1
44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	1
45	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	1

46	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1
47	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1
48	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	1
49	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	1
50	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1
51	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
59	Контрольные нормативы: СФП	2
60	Контрольные нормативы: ОФП.	2
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2
62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
66	Контрольная игра.	34
	Всего	111 часов

7. Оценочные материалы:

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 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 вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

8.Методические материалы программы:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год.
- Мини-футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.
- Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.
- Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.
- Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр.
- Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024