



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 56» Г.ИЖЕВСКА**

Рекомендовано  
Научно-методическим  
советом МАОУ «Гимназия № 56»  
Протокол №1 от 23.06.2022г.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 23.06.2022г.

Утверждено  
Директор МАОУ «Гимназия № 56»  
М.В. Никитина  
Приказ №417/2 от 23.06.2022г.



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

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Митягин Алексей Игоревич,  
педагог дополнительного образования

г.Ижевск, 2022г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СЕРТИФИКАТ: 00FA FFB8 65F5 4C3F 6746 2574 F148 9198 34**

**ВЛАДЕЛЕЦ: НИКИТИНА МАРИНА ВИКТОРОВНА**

**ДЕЙСТВИТЕЛЕН: с 25.02.2022 до 21.05.2023**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» составлена в соответствии

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. No 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы.*

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм – мини-футбол. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

*Новизна и отличительные особенности программы*

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык; позволяют заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

*Направленность программы – физкультурно-спортивная.*

*Уровень программы – стартовый.*

*Адресат программы.*

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 12-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления

в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

*Форма занятий* – групповая.

*Режим занятий:*

Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

*Срок реализации* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

*Форма обучения* – очная.

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование у обучающихся 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, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Мини-футбол».

**Задачи программы:**

1. обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
2. обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
3. способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
4. формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в футболе;
5. воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

### Содержание программы Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного мини-футбола. Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований	2	2		
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>57</b>	<b>2</b>	<b>55</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)

2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка – игровая практика	50		50	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	
5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	<b>итого</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1 Вводное занятие. История и пути развития современного мини-футбола.

**Теория:** знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного баскетбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

##### 1.2 Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

**Теория:** влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физического развития и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

##### 1.3 Правила соревнований.

**Теория:** термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикауляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

#### Раздел 2. Практические занятия

##### 2.1 Общая физическая подготовка.

**Теория:** физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

**Практика:** упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку, сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

## **2.2 Специальная физическая подготовка**

**Теория:** значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

**Практика:** выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому)

ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5x6, 3x10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняя капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Практика:** удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полуплета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной

стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом 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 низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открытие» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке

поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

#### **Раздел 4. Учебно-тренировочные игры (соревнования)**

**Теория:** инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

**Практика:** участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями.

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

#### **Раздел 5. Контрольные тесты**

**Теория:** знакомство с критериями оценивания



**Практика:** Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов.

### Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

*Личностные:*

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

*Метапредметные:*

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

*Предметные:*

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

будут знать:

-технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

научатся

-выполнять базовые технические элементы и их связки;

-играть в мини-футбол по упрощённым и основным правилам.

### Календарный учебный график

М Е С Я Ц	Сентябрь				сентябрь- октябрь	Октябрь				октябрь- ноябрь	Ноябрь				ноябрь- декабрь	Декабрь				Январь			январь- февраль	Февраль			февраль- март
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	
№ недели	*	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1 год обуч.	*	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Вид деят-ти	КГ/ У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	У	У	У	У	У	У	У	У	

М Е С Я Ц	Март			Март- апрель	Апрель				апрель-май	Май			ВСЕГО Часов по ДООП
	27	28	29		30	31	32	33		34	35	36	
№ недели	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	144 часа
1 год обуч.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	144 часа
Вид деят-ти	У	У	У	У	У	У	У	У	АИ	АИ	У	Р	

\*Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты, указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

ПА - промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ - аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 25.04 по 25.05)

Р - резервное время;

КГ – комплектование групп.

## Условия реализации программы

### *Кадровое:*

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Уровень образования: среднее профессиональное или высшее образование.

Согласно Профессиональному стандарту 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. N 613н), преподавание по программе «Баскетбол» осуществляют:

- педагог дополнительного образования;
- тренер-преподаватель.

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион  
спортивный инвентарь:

#### *Спортивная база:*

- спортивный зал (245 м<sup>2</sup>); открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- мячи футбольные – 10 шт.

## Оценочные материалы

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговая аттестация - апрель- май.

**Формой контроля** является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

**Контрольно- измерительные материалы**  
**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения**  
**теоретического материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

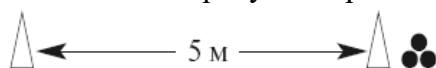
**Вопросы теста:** Мини-футбол

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
2. **В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?**  
а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945
3. **Мировые первенства по футболу проводятся:**  
а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года
7. **Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?**  
а) 5; б) 6; в) 10; г) 11
8. **В футболе гол считается не забитым, если мяч:**  
а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину
6. **Продолжительность игры в мини-футбол?** а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут

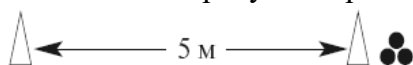
**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке**

**7 лет**

1. Бег 15 м с места
2. Бег 15 м с хода
3. Прыжок с места
4. Скакалка
5. Тест на быстроту и координацию (челнок) перенести 4 мяча руками



6. Тест на быстроту и координацию (челнок) ведение 4 мячей

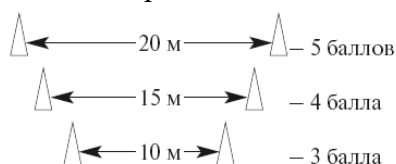


7. Жонглирование на месте

- 30 раз – 5
- 20 раз – 4
- 10 раз – 3

**8 лет**

1. Жонглирование в движении



**9 лет**

1. Жонглирование в движении 16,5 м



## 10 лет

### 1. Жонглирование в движении 16,5 м



	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			
	Е	G	S	Е	G	S	Е	G	S	Е	G	S	
<b>Основы физической подготовки для полевых игроков и вратарей</b>													
1	10 м бег (сек.)	2,3	2,4	2,5	2,2	2,3	2,4	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2
2	30 м бег (сек.)	5,5	5,7	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
3	50 м бег (сек.)	8,8	8,9	9,0	8,7	8,8	8,9	8,6	8,7	8,8	8,5	8,6	8,7
4	Повтор. бег 3х 10 м (сек.)	9,8	10,0	10,5	9,5	9,8	10,0	8,8	9,0	9,5			
5	Повтор. бег 3х 15 м (сек.)										8,0	8,3	8,6
6	Повтор. бег 3х 50 м (сек.)												
7	6 мин. бег (м)												
8	12 мин. бег (м)												
9	Прыжок с места (см)	150	145	140	160	155	150	180	175	170	190	185	180
10	3-й прыжок (см)							460	450	445	470	460	455
11	5-й прыжок (см)												
12	Pull Ups (No)	6	4	2	7	6	4	8	7	6	9	8	7
<b>Специальная техническая подготовка для полевых игроков</b>													
1	Бег с мячом (сек.)	7,0	7,5	8,0	6,5	7,0	7,5	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2
2	5 × 30 м бег с мячом												
3	Удар на дальность Сумма ударов (прав. + лев. ноги)										40	38	35
4	Вбрасывание мяча на дальность										7	6	5
<b>Техническая подготовка для полевых игроков</b>													
1	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)										10	9	8
2	Удар по воротам на точность (кол-во очков)												
3	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам	13,5	14,0	14,5	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0	11,0	11,5	12,0
4	Жонглирование мячом в движении, используя ногу, голову, бедро с ударом по воротам												
	11–13 м	10	9	8	15	12	10	20	15	12			
	16,5 м										30	25	20
	23,5 м												
	27,5 м												
<b>Для вратарей</b>													
	Удар мяча рукой на дальность и точность	14	12	10	16	14	10	20	18	16	24	22	20
	Вбрасывание мяча на дальность	10	9	8	12	10	8	14	12	10	16	14	12

## Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-

тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

#### *1.Подготовительная часть*

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

#### *II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

1. Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость

2. ТТМ

3. Учебная игра

#### *III.Заключительная часть*

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление

3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время

проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, атласы, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование и инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования.

### Рабочая программа воспитания Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач организаций дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога, тренера-преподавателя, способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

№ п/п	Содержание рабочей программы (тема занятий)	Кол-во часов	Форма занятий (аудит/неаудит)	Методы (технологии)	Оборудование /электронные образ.ресурсы	Дата проведения (месяц)
-------	---	--------------	-------------------------------	---------------------	---	-------------------------

1.	Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;	1	Аудиторное занятие	Наглядные	Компьютер Экран Интернет	В течение года
2.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;	1-3	Аудиторное занятие	Беседа	Видео, смартфон Компьютер Экран Интернет	В течение года
3.	Проведение тематических праздников	2	Аудиторное занятие	Практические - праздник	Видео, смартфон Экран	Январь май
4.	Трудовые сборы и субботники	2	Неаудиторное занятие	Субботник		апрель
5.	Встречи со знаменитыми спортсменами;	2	Неаудиторное занятие	Наглядные Беседа	Видео, смартфон Компьютер Экран Интернет	Ноябрь февраль
6.	Организация соревнований	2-6	Аудиторное занятие	Практические Соревнования	Спортивная площадка	В течение года

- Планируемые результаты:

	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни образовательной организации, Ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, Спортивные мероприятия
	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
	Воспитание гражданской	Пополнение знаний в области нормативно- правовой базы	Лекции, семинары, мастер-классы



	ответственности и порядочности	образования и спорта, профилактика правонарушений	
	Формирование культуры Спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, Творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы,

### Список литературы для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
3. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
4. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002
5. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков

### Список литературы для учащихся:

1. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М.:Просвещение, 2006
2. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
3. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
4. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
5. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.:Астрель АСТ, 2007

### Интернет- ресурсы

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>  
<http://ru.sport-wiki.org/>  
<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>  
<https://football-match24>  
<https://news.sportbox.ru/stats>  
<https://volley.ru/>  
<https://minsport.gov.ru/>