

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Администрация Абанского района

МКОУ Хандальская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методический совет  
Протокол №1 от «30»  
08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Машукова И.Б.  
Приказ №58 от «30» 08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Мини-футбол»

(Физкультурно-спортивное направление)

**с.Хандальск - 2024**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини -футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность с ознакомительным уровнем.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа имеет модифицированный вид.

Уровень освоения - общекультурный и предусматривает освоение прогнозируемых результатов программы, презентацию результатов на уровне района и города, участие в районных и городских мероприятиях, наличие призеров в районных конкурсах и соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее ОП) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее-ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 октября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
6. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

### **Актуальность.**

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает

ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Занятия футболом

- благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Новизна.** Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного

обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Отличительные особенности данной образовательной программы.** Создана с учётом физических и психических особенностей данного школьного возраста, адаптирована к условиям МКОУ «Хандальская СОШ», предусматривает разные формы и виды работы (коллективная, индивидуальная, микрогруппы, парная, соревновательная деятельность и пр.). В 2022-2023 уч. году согласно учебному плану МКОУ «Хандальская СОШ» на секцию отводится 2 занятия в неделю, всего 34 недель, 68 занятий-68 часов.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

**Адрес программы.** Программа «Футбол» адресована учащимся в возрасте 8-12 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;

- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Воспитательные:*

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

Данная рабочая программа конкретизирует содержание тем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» 1 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по темам и разделам программы. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

**Особенности 1 года обучения.** Занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств, с целью выявления задатков учащихся. Направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

**Задачи 1 года обучения:**

**Обучающие:**

- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основным техническим элементам (ведение мяча, передача мяча)

**Развивающие:**

- способствовать развитию основных физических качеств (быстрота, ловкость, координационные способности, скоростные и силовые способности);
- способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность, терпеливость и др.);
- развить интерес к занятиям спортом, в частности футболом.

**Воспитательные:**

- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- сформировать представление о понятиях «гражданская позиция», «патриотизм»;

**Условия реализации программы**

Срок реализации программы составляет **1 год**.

Программа рассчитывается на детей **8-12 лет**.

**Условия формирования групп**

В группу 1 года обучения принимаются все желающие с основной группой здоровья, без всякого ограничения и предварительной подготовки, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и имеющие медицинский допуск к занятиям

В начале учебного года с желающими проводится собеседование и контрольные тестирования. Данный анализ позволяет педагогу выявить уровень подготовки и индивидуальные особенности каждого обучающегося.

### Форма и режим занятий

Год обучения	Наполняемость группы, чел	Занятий в неделю	Продолжительность занятия, ч	Всего в неделю, ч	Всего в год, ч
1 год обучения	15	1	1 час(60 минут)	1	34ч

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

#### Планируемые результаты 1 года

##### Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

##### Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

##### Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

##### Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

##### Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

##### Предметные

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют навыками тактической подготовки;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать правила игры в футбол.

**Учебный план**  
Первый год обучения

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Техническая подготовка	8(8)
4.	Тактическая подготовка	7(7)
5.	Общая физическая подготовка	5(6)
6.	Специальная физическая подготовка	4(7)
7.	Игровая подготовка	5(6)
8.	Инструкторская и судейская практика	1
9.	Соревнования	1(1)
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### **1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.**

*Теория:* Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **3. Техническая подготовка**

*Теория:* Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

*Практика:* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

#### **4. Тактическая подготовка**

*Теория:* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

*Практика:* Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кино грамм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

## **5. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

*Практика:* Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичные занятия по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

## **6. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

*Практика:* Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичные занятия по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

## **7. Игровая подготовка**

*Теория:* Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

## **8. Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико- тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

*Практика:* Выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

## **9. Соревнования**

*Теория:* Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

*Практика:* Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.



Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

## **10.Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов**

*Теория:* Разбор прошедших игр. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

*Практика:* Разбор проведенных игр. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Сдача контрольных нормативов.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут

**знать:**

- инструкции по технике безопасности.
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов;
- разрядные нормы и требования по футболу;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- значение утренней гимнастики и правила ее проведения;

**уметь:**

- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам футбола;
- выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.
- оформить хода и результатов соревнований.

### **Критерии оценки результативности**

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

**Способами проверки** результативности дополнительной образовательной программы являются:

**1 год обучения:**

- усвоение знаний: беседы, анкетирование, опрос, тестирование;
- мониторинг общей и специальной физической подготовки на начало и на конец учебного года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- соревнования между классами и параллелями по футболу.

**Формы и способы контроля результативности образовательного процесса.**

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

**Итоги реализации программы** предусматривают:

- проведение соревнований школьного, районного и городского уровней;
- выступления команд на спортивных праздниках и слётах;

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- мониторинг состояния здоровья;
- контрольные игры в учебных целях.

**Способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- портфолио учащихся.

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

**Оценочные и методические материалы**

**Формы подведения итогов:**

Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*

Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу - *промежуточная аттестация (декабрь)*

Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся - *итоговая аттестация (апрель)*

Контрольные нормативы (1 год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек,	
4.	Бег на 300 м, мин	
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	
6.	Подрезка справа и слева, ударов	
7.	Подачи и их прием, ударов	
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	
10.	Лазание по канату, м	
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	

**Анализ выполнения тестовых заданий по итогам реализации образовательной программы «Футбол»**

Педагог	Год	Кол-во	Результат выполнения			% качества
			Высокий	Средний	Низкий	

В тесте 10 вопросов: 1 вопрос - 1 балл.

Высокий результат - 10-8 баллов.

Средний результат - 7-5 баллов.

Низкий результат - 4-0 баллов.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	34	34	по 1 час./ 1 раз в неделю

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др.

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

**Календарно-тематическое планирование**  
 по программе «Футбол» (1 год обучения, )  
 2024-2025 учебный год

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата	
			План	факт
<b>Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности(1ч)</b>				
1.	1	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.		
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности(1ч)</b>				
2.	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
<b>Техническая подготовка(8ч)</b>				
3-4	2	Специальные беговые упражнения.		
5-6	2	изучение упражнения «квадрат».		
7-8	2	изучение упражнения «контроль мяча».		
9-10	2	Физподготовка.		
<b>Тактическая подготовка(7ч)</b>				
11	1	Отработка техники передвижения и владения мячом		
12-13	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу		

14-15	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Итоговое тестирование.		
16-17	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		
<b>Общая физическая подготовка(5ч)</b>				
18	1	Развитие скоростных способностей		
19	1	Удар по воротам.		
20	1	Обводка с помощью обманных движений.		
21	1	Развитие координационных способностей.		
22	1	Игры, развивающие физические способности.		
<b>Специальная физическая подготовка(4ч)</b>				
23-24	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		
25-26	2	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу.		
<b>Игровая подготовка(6ч)</b>				
27-28	2	Двусторонняя учебная игра.		
29-30	2	Товарищеская игра		
31-32	2	Товарищеская игра. Судейская практика.		
<b>Соревнования(1ч)</b>				
33	1	Товарищеская игра.		
<b>Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов(1ч)</b>				
34	1	Итоговое занятие.		

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал,
- оборудованные раздевалки,
- гимнастические скамейки,
- футбольные стойки,
- шведская стенка,
- турники,
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг),
- футбольные мячи,
- секундомеры,
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви

### **Методическое обеспечение программы**

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите.

### **Дистанционные образовательные технологии**

- Лекции
- Просмотр видеоматериалов
- Общественные образовательные ресурсы в интернете
- Полезные ссылки

### **Реализация программы в сетевой форме**

- Видеосвязь
- эл.почта
- соц.сети

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

- А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
- Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Волгоград: Учитель, 2017г.

- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.

Москва. «Просвещение» 2016г

#### **Для учащихся:**

- Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 1989.
- Андреев С.Н. Мини-футбол

#### **Для родителей:**

- Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Мутко В.Л. Мини-футбол - игра для всех
- Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Мини-футбол в школе