

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол №1 от 17 июля 2025г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Косулинская СОШ №8»
 Т.А. Баженова
Приказ № 484 от 17 июля 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«Мини - футбол»

возраст учащихся: 11-13 лет
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Мусина Ольга Ивановна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана с учётом следующих нормативно – правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку

оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе.

Адресат программы: Возраст обучающихся детей 11-13 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 11 до 13 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 2 лет.

Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней

стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы 136 часов, 34 недели.

Количество обучающихся в группе:

- минимальная наполняемость – 18 человек;
- максимальная наполняемость – 25 человек.

Срок освоения программы 9 месяцев.

Уровень сложности общеразвивающей программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса:

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Виды занятий: практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Формы подведения результатов: в ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;

- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Техническая подготовка | 33 | | 33 | |
| 1.1 | Различные способы перемещения | 6 | | 6 | |
| 1.2 | Удары по мячу ногой | 7 | | 7 | |
| 1.3 | Прием (остановка) мячей | 7 | | 7 | |
| 1.4 | Ведение мяча и финты | 7 | | 7 | |
| 1.5 | Отбор мяча. | 6 | | 6 | |
| 2 | Тактическая подготовка | 23 | 4 | 19 | |
| 2.1 | Понятие о тактической системе и стиле игры | 3 | 1 | 2 | |
| 2.2 | Тактика нападения | 7 | 1 | 6 | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|-----------|---------------------------|
| 2.3 | Тактика защиты | 7 | 1 | 6 | |
| 2.4 | Тактика игры вратаря | 6 | 1 | 5 | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 20 | | 20 | Контрольные нормативы ОФП |
| 3.1 | Сила | 4 | | 4 | |
| 3.2 | Быстрота | 4 | | 4 | |
| 3.3 | Гибкость | 4 | | 4 | |
| 3.4 | Координационные способности | 4 | | 4 | |
| 3.5 | Выносливость | 4 | | 4 | |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 16 | | 16 | Контрольные нормативы СФП |
| 4.1 | Прыгучесть | 4 | | 4 | |
| 4.2 | Быстрота движений | 4 | | 4 | |
| 4.3 | Игровая ловкость | 4 | | 4 | |
| 4.4 | Специальная выносливость | 4 | | 4 | |
| 5 | Игровая подготовка | 13 | | 13 | |

| | | | | | |
|--------------|--|------------|----------|------------|---------------|
| 5.1 | Подвижные игры с элементами мини-футбола | 13 | | 13 | |
| 6 | Контрольные игры и соревнования, товарищеские встречи | 17 | | 17 | |
| 7 | Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов | 4 | | 4 | |
| 8 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | |
| 8.1 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | | Анкетирование |
| 8.2 | Основные правила игры в мини-футбол | 1 | 1 | | Анкетирование |
| ИТОГО | | 136 | 6 | 130 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Техническая подготовка (33 часа)

1.1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Теория: теоретические сведения о применении стоек, перемещений игроков в игре, ошибки при перемещении.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

1.2. Удары по мячу ногами и головой.

Теория: теоретические сведения об ударах по мячу ногами и головой, применение в игре, ошибки при ударах.

Практика: Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

1.3. Прием мяча.

Теория: теоретические сведения о примах мяча, правильность приёма, ошибки при приёме мяча.

Практика: Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью, головой. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полувысоких, высоколетящих). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками, головой.

1.4. Ведение мяча и финты.

Теория: теоретические сведения о ведении мяча, применении в игре, ошибки при ведении мяча.

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с переступанием через мяч». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов, в прыжке после приземления.

1.5. Отбор мяча.

Теория: теоретические сведения об отборе мяча, применении в игре, ошибки при отборе мяча.

Практика: Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Раздел 2. Тактическая подготовка 23 часов.

2.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

Теория: Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 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 партнёру).

2.2. Тактика нападения.

Теория: характеристика действий игроков при атаках.

Практика:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

2.3. Тактика защиты.

Теория: характеристики действий игроков при защите.

Практика:

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

2.4.Тактика игры вратаря.

Теория: теоретические сведения о игре вратаря, действий вратаря во время игры.

Практика: 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 партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуяего свободному от опеки партнёру.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (29 часов).

3.1.Сила.

Теория: характеристика физического качества «сила», применение силы во время игр .

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3.2.Быстрота.

Теория: характеристика физического качества «Быстрота», применение быстроты во время игр.

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

3.3.Гибкость.

Теория: характеристика физического качества «Гибкость», применение гибкости во время игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

3.4.Координационные способности.

Теория: характеристика физического качества «ловкость», применение ловкости во время игр.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

3.5.Выносливость.

Теория: характеристика физического качества «Выносливость», применение выносливости во время игр

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа).

4.1.Прыгучесть.

Теория: теоретические сведения применения прыгучести в игре и важность её для игрока.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорость, на дальность, в высоту. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

4.2.Быстрота движений.

Теория: теоретические сведения применения быстроты движения в игре и важность её для игрока.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений(сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и

со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

4.3 Игровая ловкость.

Теория: теоретические сведения применения игровой ловкости в игре и важность её для игрока.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

4.4 Специальная выносливость.

Теория: теоретические сведения применения специальной выносливости в игре и важность её для игрока.

Практика: Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем с заданным темпом перехода от атаки к обороне и обратно. Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная).

Раздел 5. Игровая подготовка 13 часов.

5.1. Подвижные игры с элементами футбола.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Эстафеты с ведениями, передачами мяча. Игры («салки», «бегкенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки».)

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (8 часов.)

Теория: Инструктажи по технике безопасности.

Практика: Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (4 часа.)

Теория: Инструкция по технике безопасности и правильности выполнения нормативов.

Практика: Сдача нормативов.

Раздел 8. Теоретическая подготовка-(2 часа).

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

8.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини- футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Практика: тестирование, анкетирование

8.2. Основные правила игры.

Теория: Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практика: тестирование, судейство учебных игр.

Комплекс организационно-педагогических условий:1.

Календарный учебный график

| Месяц | Число | Форма занятий | Количество часов | Тема занятия | Форма контроля |
|----------|-------|---------------|------------------|---|----------------|
| сентябрь | 17.09 | групповая | 1 | . Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | Тестирование |
| | 19.09 | групповая | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | Анкетирование |

| | | | | | |
|---------|-------|---------------------------|---|---|------------------------|
| | 24.09 | групповая | 2 | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | |
| | 28.09 | групповая | 2 | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | |
| октябрь | 2.10 | групповая | 2 | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | |
| | 12.10 | групповая | 2 | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | |
| | 16.10 | групповая | 2 | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | Контрольные упражнения |
| | 12.10 | групповая | 2 | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча». | |
| | 26.10 | Групповая, индивидуальная | 2 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | |
| | 30.10 | групповая | 2 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью | |

| | | | | | |
|---------|-------|---------------------------|---|--|------------------------|
| | | | | стопы, ведение мяча по кругу. | |
| ноябрь | 6.11 | групповая | 2 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | |
| | 9.11 | групповая | 2 | Подвижные игры. | Контрольные упражнения |
| | 13.11 | групповая | 2 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | |
| | 16.11 | групповая | 2 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, играв вышибалы. | |
| | 20.11 | групповая | 2 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | |
| | 27.11 | Групповая, индивидуальная | 2 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | Тестированье |
| | 30.10 | соревнование | 2 | Товарищеская игра. | |
| декабрь | 4.12 | групповая | 2 | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | |
| | 7.12 | групповая | 2 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | |

| | | | | | |
|--------|-------|---------------------------|---|---|--|
| | 11.12 | групповая | 2 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | |
| | 14.12 | групповая | 2 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | |
| | 18.12 | групповая | 2 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | |
| | 21.12 | групповая | 2 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | |
| | 25.12 | групповая | 2 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | |
| | 28.12 | групповая | 2 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | |
| Январь | 8.01 | групповая | 2 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | |
| | 11.01 | групповая | 2 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | |
| | 15.01 | Групповая, индивидуальная | 2 | Игры, развивающие физические способности.Бег с остановками и изменением направления. | |

| | | | | | |
|---------|-------|-----------|---|---|------------------|
| | 18.01 | групповая | 2 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | |
| | 25.01 | групповая | 2 | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | |
| | 29.01 | групповая | 2 | Отработка передач в движении, передача мячана ход. | Тестирован ие |
| Февраль | 5.02 | групповая | 2 | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | |
| | 8.02 | групповая | 2 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | |
| | 12.02 | групповая | 2 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу. | |
| | 15.02 | групповая | 2 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | |
| | 19.02 | групповая | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | |
| | 22.02 | групповая | 2 | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | |

| | | | | | |
|--------|-------|---------------------------|---|--|---------------|
| | 26.02 | групповая | 2 | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | Тестирован ие |
| Март | 1.03 | групповая | 2 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | |
| | 5.03 | групповая | 2 | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | |
| | 12.03 | групповая | 2 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | |
| | 15.03 | групповая | 2 | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | |
| | 19.03 | Групповая, индивидуальная | 2 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | |
| | 22.03 | групповая | 2 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | |
| | 26.03 | групповая | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | Тестирован ие |
| | 29.03 | Соревнования | 2 | Товарищеская игра | |
| Апрель | 2.04 | групповая | 2 | Обучение фингам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | |
| | 5.04 | групповая | 2 | Эстафета на закрепление изученных фингтов, двусторонняя учебная игра. | |

| | | | | | |
|-----|-------|----------------------------------|---|--|-------------------------------|
| | 9.04 | групповая | 2 | Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений. | |
| | 12.04 | групповая | 2 | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. | |
| | 16.04 | групповая | 2 | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | |
| | 19.04 | Групповая, индивидуал ьная | 2 | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | |
| | 23.04 | групповая | 2 | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | Тестирован ие |
| | 26.04 | групповая | 2 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | |
| | 30.04 | групповая | 2 | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | |
| Май | 3.05 | групповая | 2 | Игра на опережение, старты из различных положений. | |
| | 7.05 | групповая | 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | Контрольн ые упражнения |
| | 10.05 | Групповая, индивидуал ьная | 2 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | |
| | 14.05 | групповая | 2 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | Контрольн ые упражнения |

| | | | | | |
|--|-------|-----------|---|---|------------------|
| | 17.05 | групповая | 2 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | |
| | 21.05 | групповая | 2 | Прием мяча различными частями тела. | |
| | 24.05 | групповая | 2 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | |
| | 28.05 | групповая | 2 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.2 | Тестирован ие |
| | 31.05 | групповая | 2 | Двусторонняя учебная игра. | |

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

Планируемые личностные результаты:

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах.

Планируемые метапредметные результаты:

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности.

Планируемые предметные результаты:

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-

70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (жонглирование мяча ногой, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

Структура учебного занятия

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи.

Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроочные упражнения. В детских возрастных группах 7-9 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная

его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Формы детских соревнований по футболу

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных миниматчей).

Материально-техническое обеспечение программы

Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

| № | Название | Количество |
|---|--|------------|
| Инфраструктура | | |
| 1 | Футбольное поле/площадка (30x20 минимум) | 1 |
| 2 | Спортивный зал (18x9 минимум) | 1 |
| 3 | Раздевалки, туалет, душевые | 2 |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | |
| 4 | Ворота футбольные (2x3) | 2 |
| 5 | Мяч футбольный № 4 | 30 |
| 6 | Мяч футбольный № 5 | 30 |
| 7 | Конус тренировочный | 10 |
| 8 | Фишки | 30 |
| 9 | Лестница координационная | 2 |
| 10 | Манишка тренировочная (4 цвета) | 30 |
| 11 | Насос ручной | 1 |
| 12 | Сетка для мячей | 4 |

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Список литературы

Для педагога:

1. Мини-футбол (футзал) : 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, 2010. - 96с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз.- М: Советский спорт, 2011
3. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

8. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Для обучающихся:

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
2. Тюленьев С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)
3. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978. 4.Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

Рекомендуемая литература:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полищук М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducsperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС

Контрольные упражнения

Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
 - то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
 - в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
 - в упоре лежа хлопки ладонями
 - упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
 - сжимание теннисного (резинового) мяча
 - многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
 - броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность

- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег

Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте

- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках

Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. 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.

Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием