

Таймырское муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Дудинская средняя школа № 5»

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №5»

Протокол №8 от «16» мая 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ТМК ОУ

«Дудинская средняя школа №5»

Назарова М.В.

Приказ № 244 от 16.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»**

физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Авторы-составители программы:

педагог дополнительного  
образования Тохтобин Андрей  
Альбертович

Дудинка  
2024

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

ДОП «Мини-футбол» разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 31.07.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;
- Лицензии ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;
- Образовательной программы ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5».

Футбол относится к массовым, особо популярным, видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия футболом способствуют отработке у детей быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия футболом совершенствуют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;

Спортивная игра «Мини-футбол» улучшает деятельность нервной системы, внутренних органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

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

Новизна программы заключается в том, что аккумулируя содержание физкультурно-спортивных программ по футболу, учитывая возрастные, психологические особенности занимающихся, создана данная программа, наиболее эффективная и доступная для детей.

Отличительная особенность ДОП «Мини-футбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 6 до 17 лет. Набор в ДОП «Мини-футбол» производится по следующим параметрам: наличие физических способностей, желание совершенствовать свои умения и навыки в спортивной игре мини-футбол. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения 12-15 человек и второго года обучения - 10-15 человек.

Условия набора обучающихся- принимаются все желающие без специального отбора и противопоказаний по группе здоровья.

ДОП«Мини-футбол» рассчитана на 2 года обучения, по 72 часов в год. На полное освоение программы требуется 144 часов, включая соревнования школьного и муниципального уровня.

*Форма обучения:* очная.

*Формы организации занятий:* комбинированная, групповая, индивидуальная.

*Формы организации образовательной деятельности:* занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

*Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:* беседы, тренировочные занятия, тестирования, соревнования, спортивные конкурсы и праздники. Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность и прочность. Основная задача педагога дополнительного образования для усвоения учебного материала состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по мини-футболу, в зависимости от возраста учащихся и их индивидуальных способностей.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Мини-футбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем

тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния по мини-футболу, правил соревнований по мини-футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки обучающегося и тактико-техническим действиям футболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передачи, приемы, нападающий удар по воротам. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Режим занятий: в соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.3648-20 занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическим часам.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

### **Задачи 1 года обучения:**

- обучение правилам игры в мини-футбол. Обучение техническим приемам, которые наиболее часто применяются в игре. Овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- развитие физических возможностей учащихся, двигательных качеств, необходимых для занятия футболом – ловкости, координации движений, быстроты, выносливости, силы;
- воспитание смелости, сплоченности, настойчивости, волевых качеств к достижению поставленной цели, интереса и гордости за достижения российского спорта.

### **Задачи 2 года обучения:**

- закрепление правил игры в мини-футбол. Обучение разнообразным техническим приемам. Совершенствование тактики игры в футбол;
- развитие физических возможностей учащихся, двигательных качеств, необходимых для занятия футболом – ловкости, координации движений, быстроты, выносливости, силы;
- воспитание самостоятельности, коллективизма, решительности, настойчивости, целеустремленности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### Первого года обучения

| № п/п              | Название раздела, темы                                      | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля   |
|--------------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
|                    |   | Всего            | Теория    | Практика  |  |
| 1.                 | Вводное занятие.  | 2                | 2         | -         | Опрос  |
| 2.                 | Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки     | 16               | 1         | 15        | Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие |
| 3.                 | Специальная физическая подготовка                           | 16               | 1         | 15        | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие               |
| 4.                 | Правила игры в мини-футбол                                  | 6                | 2         | 4         | Опрос  |
| 5.                 | Техническая и тактическая подготовка футболистов            | 20               | 8         | 12        | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие               |
| 6.                 | Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена. | 12               | 4         | 8         | Опрос  |
| <b>Итого часов</b> |   | <b>72</b>        | <b>18</b> | <b>54</b> |  |

#### Второго года обучения

| № п/п              | Название раздела, темы                                      | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля   |
|--------------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
|                    |   | Всего            | Теория    | Практика  |  |
| 1.                 | Вводное занятие.  | 2                | 2         | -         | Опрос  |
| 2.                 | Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки     | 15               | 4         | 11        | Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие |
| 3.                 | Специальная физическая подготовка                           | 15               | 2         | 13        | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие               |
| 4.                 | Правила игры в мини-футбол                                  | 6                | 2         | 4         | Опрос  |
| 5.                 | Техническая и тактическая подготовка футболистов            | 20               | 6         | 14        | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие               |
| 6.                 | Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена. | 14               | 4         | 10        | Опрос  |
| <b>Итого часов</b> |   | <b>72</b>        | <b>20</b> | <b>52</b> |  |

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### **Первый год обучения**

##### ***Тема 1. Вводное занятие 2ч.***

Теория. История футбола. Развитие мини-футбола в нашей стране. Ознакомление детей с целями и задачами программы.

Форма контроля: опрос

##### ***Тема 2. Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки 16ч.***

Теория. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика. Утренняя физическая зарядка как средство тренировки футболиста. Подбор упражнений и дозировка нагрузки. Подготовительная, основная и заключительная части тренировки. Бег, лыжи, велосипед, плавание, игры.

Форма контроля: Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

##### ***Тема 3. Специальная физическая подготовка 16ч.***

Теория. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости, координация движений, пространственной ориентировки. Челночный бег 10 раз x 10 метров. Кросс 1,5 км. Зимой – лыжная гонка до 5 км. Велосипед. Силовые упражнения на все группы мышц. Особое внимание на мышцы ног и брюшного пресса.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

##### ***Тема 4. Правила игры в мини-футбол 6ч.***

Теория. Размеры футбольного поля, ворот, разметка. Футбольный мяч. «Вне игры», аут, угловой. Штрафные и свободные удары, пенальти, блокировка. Нарушение правил при единоборствах: опасная игра, подкат сзади, толчок в спину и т.д.

Практика. Судейская практика на школьном этапе соревнований.

Форма контроля: опрос.

##### ***Тема 5. Техническая и тактическая подготовка футболистов 20ч.***

*Техническая подготовка.*

Теория: Теоретические основы технического совершенствования

Движения футболиста.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы.

Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью, головой.

Игра головой.

Передача мяча на короткие, средние и дальние дистанции. Удары по воротам, по неподвижному мячу, после ведения мяча, после передачи («в стенку»).

Техника игры вратаря.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Угловой удар.

*Тактическая подготовка.*

Теория. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика. Различные системы расстановки игроков.

Игра от обороны, на контратаках.

Позиционное нападение.

Проходы с подключением защитников. Действия футболиста без мяча – умение «открыться».

Форма контроля: Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### ***Тема 6. Организация соревнований по футболу. Психология спортсмена 12ч.***

Теория. Способы регуляции психического состояния перед соревнованиями.

Практика. Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка. Участие в соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: опрос

## **Второй год обучения**

### ***Тема 1. Вводное занятие 2ч.***

Теория. История развития футбола в СССР. *Физическая* культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Форма контроля: опрос

### ***Тема 2. Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки 15ч.***

Теория. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма

Практика. Совершенствование общеразвивающих упражнений, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятий другими видами спорта.

Форма контроля: Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие

### ***Тема 3. Специальная физическая подготовка 15ч.***

Теория. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат

Практика. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Форма контроля: Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие

### ***Тема 4. Правила игры в мини-футбол 6ч.***

Теория. Проверка знаний правил игры (размеры футбольного поля, ворот, разметка. Футбольный мяч. «Вне игры», аут, угловой. Штрафные и

свободные удары, пенальти, блокировка. Нарушение правил при единоборствах: опасная игра, подкат сзади, толчок в спину и т.д. )

Знания правил игры закрепляются на каждом занятии при проведении двухсторонней игры.

Практика. Судейская практика на школьном этапе соревнований, предоставить всем детям возможность практики судейства.

Форма контроля: опрос

### ***Тема 5. Техническая и тактическая подготовка футболистов 20ч.***

*Техническая подготовка.*

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика. Включаются все упражнения первого и второго годов обучения, но в ускоренном темпе, с ограниченным (до двух) количеством касания мяча. Обводка – отбор (1х1). Игра в квадрате 3х1 – в одно касание и 4х2 – в два касания. Жонглирование мяча в четверках. Игра головой в четверках. Удары по воротам сходу после фланговой подачи.

*Тактическая подготовка.*

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика. Объяснять и на практике показывать особенности действий футболиста в зависимости от амплуа. Значение вратаря в тактике команды. Игра в линию в защите. Искусственное положение вне игры. Игра «в стенку». Игра без мяча «Забегание». Особенности различных систем расстановки игроков. Специфика тактико-технических действий защитников, полузащитников, нападающих.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Сдача контрольных нормативов. Зачетное занятие

### ***Тема 6. Организация соревнований по футболу. Психология спортсменов 14ч.***

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка. Проведение внутренних турниров.

Форма контроля: опрос.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Достижения спортивных результатов возможно только при постоянной аналитической работе, настойчивости и трудолюбия.

Формы аттестации:

- предварительный контроль (занятие – тест, игра);
- поурочный контроль (наблюдение, контрольные упражнения на освоение предложенного материала);
- промежуточный (тестирование, занятия – показы);
- проходящие соревнования;
- итоговые занятия (сдача нормативов).

**Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

| Контрольные упражнения   | Результат |
|--|-----------|
| <i>Общая физическая подготовка</i>                                 |           |
| Прыжки в длину с места, см   | 160       |
| Тройной прыжок с места, см   | 450       |
| Бег на 30 метров, сек  | 5,13      |
| Бег на 300 м, мин  | 60        |
| Лазание по канату, м   | 2,5       |
| <i>Техническая подготовка</i>                                      |           |
| Накат справа по диагонали, ударов                                  |           |
| Подрезка справа и слева, ударов                                    | 10        |
| Подачи и их прием, ударов  | 6         |
| Жонглирование мячом, раз   | 10        |
| Остановки мяча ногой (подошвой), раз                               | 15        |
| Накат справа по диагонали, ударов                                  | 15        |
| Удар по мячу на точность, попаданий                                | 6 – 10    |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>                           |           |
| Бег на 30 м с мячом, сек   | 6,5       |
| Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 35        |
| Вбрасывание мяча на дальность, м                                   | 12        |

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

**Личностные:**

- осознать основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ, ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-спортивная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности.

**Предметные:**

- должны знать:

правила игры и руководство игрой в мини-футбол;  
самоанализ тактических и технических приемов;  
характеристику игровых действий.

- должны уметь:

владеть мячом;  
владеть игровой ситуацией;  
техникой игры.

**Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

| Контрольные упражнения   | Результат |
|--|-----------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                 |           |
| Прыжки в длину с места, см   | 180       |
| Тройной прыжок с места, см   | 470       |
| Бег на 30 метров, сек  | 5,00      |
| Бег на 300 м, мин  | 60        |
| Лазание по канату, м   | 2,5       |
| <b>Техническая подготовка</b>                                      |           |
| Накат справа по диагонали, ударов                                  | 15        |
| Подрезка справа и слева, ударов                                    | 10        |
| Подачи и их прием, ударов  | 6         |
| Жонглирование мячом, раз   | 10        |
| Остановки мяча ногой (подошвой), раз                               | 15        |
| Накат справа по диагонали, ударов                                  | 15        |
| Удар по мячу на точность, попаданий                                | 6 – 10    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                           |           |
| Бег на 30 м с мячом, сек   | 6,2       |
| Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 40        |
| Вбрасывание мяча на дальность, м                                   | 15        |

**Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:**

**Личностные:**

- осознать основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ, ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-спортивная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности.

***Предметные:***

- должны знать:
  - правила игры и руководство игрой в мини-футбол;
  - самоанализ тактических и технических приемов;
  - характеристику игровых действий.
- должны уметь:
  - владеть мячом;
  - владеть игровой ситуацией;
  - техникой игры.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКСОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙУЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Мини-футбол» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

| п / п | Год обучения    | Дата Начало занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий                           | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|-------|-----------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---|---|
| 1     | 1 года обучения | 1.09.2023           | 31.05.2024             | 36                    | 72                  | 72                   | 2 раза в неделю по 1 академическим часа | Промежуточная аттестация-май              |
| 2     | 2 года обучения | 1.09.2024           | 31.05.2025             | 36                    | 72                  | 72                   | 2 раза в неделю по 1 академическим часа | Итоговая аттестация-май                   |

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| <b>Наименование</b>     | <b>Количество</b> | <b>примечание</b> |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| Спортивный зал          | 1                 |                   |
| Футбольная сетка        | 2                 |                   |
| Футбольные мячи         | 10                |                   |
| Набивные мячи           | 5                 |                   |
| Гимнастические скакалки | 15                |                   |
| Гимнастические коврики  | 15                |                   |
| Гимнастические маты     | 5                 |                   |
| Шведская стенка         | 1                 |                   |

### **2.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Terra-Спорт, 2006. – 369 с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4 - 37 с.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. - М.: Советский спорт, 2005. 145 с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011.- 407 с.

#### Интернет-ресурсы

Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог-  
[http://www.rsl.ru/r\\_resl.htm](http://www.rsl.ru/r_resl.htm)

Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог-  
[http://www.nlr.ru/poisk/r\\_book.htm](http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm)

Научная электронная библиотека-<http://elibrarv.nl/defaultx.asp>

### **2.2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Педагог дополнительного образования, непосредственно обучающий детей, должен соответствовать следующим требованиям: иметь высшее или средне-специальное педагогическое образование.

## 2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Контрольные испытания.**

##### ***Общефизическая подготовка.***

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

##### ***Техническая подготовка.***

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность.

Испытания на точность удара.

Испытания в защитных действиях.

##### ***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от дальнего удара или выход к воротам на страховку и прием мяча. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Одним из методов отслеживания успешности овладения обучающимися содержанием программы, возможно при использовании:

-педагогическое наблюдение (контрольные тесты по развитию физическим качеств, участие в соревнованиях школьного и муниципального этапов);

-педагогический мониторинг, это выполнение контрольных заданий по учебным разделам в футболе;

-мониторинг образовательной деятельности- ведение индивидуального образовательного маршрута, оформление видеотчета.

В начале учебного года используется входящая диагностика физических качеств обучающихся и в течение всего года обучения ведется текущий контроль обучающегося.

Результативность освоения программы является соревновательная деятельность, участие в спортивных мероприятиях как школьного и муниципального уровня

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1 года обучения:

| № п/п | Тема программы  | Форма организации и проведения занятий                      | Методы и приемы                             | Средства обучения  | Вид и форма контроля   |
|-------|---|---|---|--|------------------------|
| 1     | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России | Беседа, опрос с элементами практической работы              | Словесный, наглядный, практический          | Просмотр видеозаписей матчей                                 | Текущая беседа         |
| 2     | Гигиенические знания и навыки. Закаливание            | Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания | Словесный, наглядный, практический          | Просмотр видеозаписи на тему «Последствия после курения»     | Текущая беседа         |
| 3     | Правила игры в мини-футбол                            | Практическая работа с элементами беседы                     | Словесный, наглядный, игровой, практический | Просмотр матча и тестирование по правилам игры в мини-футбол | Промежуточный контроль |
| 4     | Общая и специальная физическая подготовка             | Практическая работа с элементами беседы                     | Словесный, наглядный, практический          | Выполнение указанных упражнений                              | Промежуточный контроль |
| 5     | Техника игры в мини-футбол                            | Практическая работа с элементами беседы                     | Словесный, наглядный, практический          | Просмотр матча   | Промежуточный контроль |
| 6     | Тактика игры в мини-футбол                            | Практическая работа с элементами беседы                     | Словесный, наглядный, практический          | Просмотр матча   | Промежуточный контроль |
| 7     | Участие в соревнованиях                               |   | Словесный, наглядный, практический          |  |                        |

### 2 года обучения:

| № п/п | Тема программы            | Форма организации и проведения занятий         | Методы и приемы                   | Средства обучения                     | Вид и форма контроля |
|-------|---------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 1     | Развитие футбола в России | Беседа, опрос с элементами практической работы | Словесный, наглядный, практически | Просмотр видеозаписей матчей          | Текущая беседа       |
| 2     | Врачебный контроль        | Беседа, создание личного                       | Словесный, наглядный, практически | Опрос на тему «Предупреждение травм в | Текущая беседа       |

|   |  |   |  |   |                                     |
|---|--|---|--|---|-------------------------------------|
|   |  | дневника<br>контроля                              | й  | футболе»  |                                     |
| 3 | Правила игры,<br>организация и<br>проведение<br>соревнований | Практическа<br>я работа с<br>элементами<br>беседы | Словесный,<br>наглядный,<br>игровой,<br>практически<br>й | Просмотр и<br>обсуждение<br>матча   | Наблюдение<br>педагога              |
| 4 | Общая и<br>специальная<br>физическая<br>подготовка           | Практическа<br>я работа с<br>элементами<br>беседы | Словесный,<br>наглядный,<br>практически<br>й             | Показ техники.<br>Иллюстрация<br>техники с<br>помощью<br>наглядных<br>пособий | <i>Промежуточные<br/>й контроль</i> |
| 5 | Техника игры<br>в мини-<br>футбол                            | Практическа<br>я работа с<br>элементами<br>беседы | Словесный,<br>наглядный,<br>игровой,<br>практически<br>й | Показ техники.<br>Спортивные игры   | Промежуточный<br>контроль           |
| 6 | Тактика игры<br>в мини-<br>футбол                            | Практическа<br>я работа с<br>элементами<br>беседы | Словесный,<br>наглядный,<br>игровой,<br>практически<br>й | Просмотр и<br>анализ тактики<br>матчей  | Промежуточный<br>контроль           |
| 7 | Участие в<br>соревнования<br>х                               | Групповая<br>практическая<br>работа               | Словесный,<br>наглядный,<br>практически<br>й             |   | Итоговый<br>контроль                |

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **2.5.1.Для родителей:**

- 1.Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.:Советский спорт, 1999
- 2.Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- 3.Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник» -М.: Советский спорт, 2003
- 4.Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт, 2003
- 5.Спортивные игры. Подред.А.Комарова и В.Хомутского. - М.:Физкультура и спорт, 2010

### **2.5.2.Для детей**

- 1.Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся.- М:Просвещение, 2006
- 2.Литвнов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся. -М: Просвещение, 2007

### **2.5.3.Для педагога:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.- М: Просвещение, 2011. (Работаем по новым стандартам);
2. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2013.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.