

Министерство образования администрации Амурской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «22» мая 2020 г.  
Протокол № 2

«Утверждаю»  
директор МБУ ДО  
ЦВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФУТБОЛ**

Тематическая направленность: Физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель: Петрусь Илья Сергеевич**  
педагог дополнительного образования

с. Екатеринославка  
2020 г.

## Содержание

<b>Паспорт программы</b>	с. 3
<b>1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	с. 5
Пояснительная записка	с. 5
Цель и задачи программы	с. 6
Учебно-тематический планы	с. 10
Содержание образовательной программы 1 год обучения	с. 11
<b>2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	с. 33
Календарный учебный график	с. 33
Условия реализации программы	с. 33
Система формы контроля уровня достижений учащихся	с. 34
Список литературы	с. 35

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу
<b>Автор-составитель программы:</b> Петрусь Илья Сергеевич, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр внешкольной работы»
<b>Образовательная направленность:</b> Физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b> Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма
<b>Задачи:</b> -укрепление здоровья и закаливание организма; -привитие интереса к систематическим занятиям по мини-футболу; -обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; -совершенствование технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; - совершенствование процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; -участие в соревнованиях по мини-футболу; -закрепление элементарных теоретических знаний о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.
<b>Возраст учащихся:</b> 10-17 лет
<b>Год разработки программы:</b> 2020 г.
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b> -Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г. -Закон Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012 г. -Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642) -Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. -Основы государственной молодёжной политики РФ на период до 2025 г. (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р -Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 05.05.2018 г. №298н -Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России -Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

-Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

-Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ)

**Методическое обеспечение программы** Методические рекомендации по реализации программного материала, специальная учебно-методическая литература по предмету, дидактический материал по предмету

**Рецензенты:**

## ***Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»***

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г №373)
- Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС ООО)
- Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию учреждения дополнительного образования.

В объединение мини-футбола по данной программе привлекаются ребята в возрасте 10 –17 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю) для учеников 10-13 лет, 144 часа (4 часа в неделю) для учеников 14-17 лет и реализуется в течение 36 учебных недель.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в объединениях дополнительного образования для повышения уровня физической подготовленности.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учётом задач сформированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико–тактическая подготовка

юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что образовательный процесс направлен на оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося и его искреннем интересе в социально организованной образовательной деятельности, накопления учащимися социального опыта (участие в соревнованиях), обогащения навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы.

**Целью занятий** являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

#### **Задачи:**

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям по футболу;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) совершенствование технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; закрепление процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- 5) участие в соревнованиях по мини-футболу; закрепление элементарных теоретических знаний о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

### **Возраст учащихся и особенности приёма.**

Дополнительная общеобразовательная программа по мини-футболу соответствует заявленному возрасту.

Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребёнка заниматься данным видом спорта.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и окружных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы по спортивно-оздоровительному направлению «футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.  
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;



□ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

### **Объём и сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа футбол предназначена для детей школьного возраста 10-17 лет и рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность для 1 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год для учеников 10-13 лет и 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год, для учеников 14-17 лет.

### **Форма обучения.**

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные): теоретические, практические.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования РФ, порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

Учебная группа наполняется 8-20 чел. Перевод на следующий год осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения.

### **Режим организации занятий.**

Наполняемость группы от 8-20 чел. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования учащихся и позволяет решать поставленные задачи. Продолжительность занятия 1 час 30 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по ТБ по соответствующим инструкциям.

## Учебно-тематический план 1 года обучения для 10-13 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие (инструктаж по Т.Б., знакомство с коллективом, культура общения, обсуждение программы 1 года обучения, знакомство с историей мини-футбола)	2	-	2
2	<b>Физическая подготовка</b> Тема № 1. Комплекс упражнений № 1 на грудной отдел. Тема № 2. Комплекс упражнений № 2 на плечевой пояс и туловище. Тема № 3. Комплекс упражнений № 3 для ног. Тема № 4. Комплекс упражнений № 4 для мышц стопы. Тема № 5. Комплекс упражнений № 5 виды бега. Тема № 6. Контрольное занятие. Приложение № 1	2	28	30
3	<b>Техническая подготовка</b> Тема № 1. Удары по мячу ногами. Тема № 2. Удары по мячу головой. Тема № 3. Остановка мяча. Тема № 4. Ведение мяча. Тема № 5. Обманные движения (финты). Тема № 6. Отбор мяча. Тема № 7. Введение мяча в игру. Тема № 8. Контрольное занятие. Приложение № 2	12	118	130
4	<b>Тактическая подготовка</b> Тема № 1. Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Тема № 2. Групповые действия с мячом и без мяча. Тема № 3. Контрольное занятие.	6	36	42
5	<b>Итоговое занятие</b> Участие в соревнованиях по мини-футболу	1	11	12
	Итого	23	193	216

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-го года обучения

#### **1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы первого года обучения.

Культура общения.

Знакомство с историей футбола

#### **2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.**

Тема №1. Комплекс упражнений №1 на грудной отдел.

1. Сгибание и разгибание рук.
2. Движение кистями.
3. Круговые движения одной рукой.
4. Поочередное движение руками.

Тема №2. Комплекс упражнений №2 на плечевой пояс и туловище

1. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад).
2. Наклоны туловища (вперед, назад и в стороны).

Тема №3. Комплекс упражнений №3 для ног.

1. Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны).
2. Сгибание и разгибание ног в положении сидя.
3. Приседание и переход в стойку на коленях.
4. Вставание из положения, сидя, скрестив ноги.
5. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.
6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Тема №4. Комплекс упражнений №4 для мышц стопы.

1. Ходьба на носках с высоко поднятыми коленями.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружных сторонах стопы.

Тема №5. Комплекс упражнений №5. Виды бега.

1. Знакомство с видами бега.
2. Челночный бег.
3. Бег с ускорением.
4. Бег на 30 метров на время.
5. Кросс без учета времени.

Тема №6. Контрольное занятие по теме: Физическая подготовка. Термины: челночный бег, кросс.

#### **3. Техническая подготовка.**

### Тема №1. Удары по мячу ногой.

1. Удар внутренней стороной стопы.
2. Удар средней частью подъема стопы.
3. Удар внешней частью подъема.
4. Удар прямым подъемом.
5. Удар носком стопы.
6. Удары с небольшого разбега в стену по мячу, накатываемому партнером, стоящим с боку.
7. Удары по мячу, набрасываемому партнером.
8. Удары с разбега по неподвижному мячу в ворота с расстояния 8 м.
9. Удар по падающему мячу. Удар по мячу с ходу.
10. Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу
11. Отработка передачи мяча между партнерами разными видами ударов.
12. Жонглирование мячом левой и правой ногой.
13. Контрольное занятие по теме: удары по мячу ногой.

### Тема №2. Удары по мячу головой.

1. Удар головой с места. Удар головой с разбега.
2. Удар головой вверх. Удар головой в прыжке.
3. Жонглирование мяча головой.
4. Отработка всех видов ударов головой

### Тема №3. Остановка мяча.

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы.
2. Остановка катящегося мяча подошвой.
3. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
4. Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.
5. Остановка мяча грудью.  
Удар по мячу после остановки мяча грудью.
6. Остановка мяча подошвой, с последующим ударом внутренней стороной стопы в цель.
7. Отработка остановки мяча различными способами.

### Тема №4. Ведение мяча.

1. Ведение мяча внутренней стороной стопы.
2. Ведение мяча внешней стороной стопы.
3. Ведение мяча носком.
4. Ведение мяча средней частью подъема стопы.
5. Ведение мяча по прямой, ускоряя и замедляя бег.
6. Ведение мяча по кругу попеременно то одной, то другой ногой.
7. Отработка ведения мяча разными способами.

### Тема №5. Обманные движения.

1. Остановка мяча ногой после замедления бега и ложной попытки остановки мяча - выполняется рывок вперед с мячом.
2. Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

3. Бег змейкой между стойками.
4. Бег в квадрате.
5. Внезапные рывки вперед и в стороны после медленного бега.
6. Отработка всех видов обманных движений.

#### Тема №6. Отбор мяча.

1. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева или с права от игрока. Отбор мяча во время медленного бега.
2. Отбор мяча толчком плеча в плечо.
3. Игра "бой петухов".
4. Отработка всех видов отбора мяча.

#### Тема № 7. Введение мяча в игру.

1. Введение мяча в игру.

Тема №8. Контрольное занятие по теме: Техническая подготовка. Термины: финты, отбор, открывание.

### **4.Тактическая подготовка.**

#### Тема №1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

1. Передача мяча по воздуху.
2. Передача мяча соответствующей силы.
3. Передача мяча низом.
4. Передача мяча по заданному направлению.
5. Продольные передачи мяча.
6. Диагональные передачи мяча.
7. Поперечные передачи мяча.
8. Передача мяча на заданное расстояние.
9. Короткие передачи мяча.
10. Средние передачи мяча.
11. Длинные передачи мяча.

#### Тема №2. Групповые действия с мячом и без мяча.

1. Групповые тактические действия: взаимодействие двух, трех и более игроков.
2. Взаимодействие игроков в упражнениях в парах, тройках в игре "квадрат" - 4x1, 5x2, 3x1.

Тема №3. Контрольное занятие по теме: Тактическая подготовка. Термины: взаимодействие, открывание, однокасение.

### **5. Итоговое занятие.**

1. Соревнования по футболу.

**К концу I года обучения учащиеся должны:**

**Знать:** комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, финты, подбор, добивание мяча, взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место; приёмы страховки и само страховки; упрощённые правила игры в мини-футбол; правила личной гигиены.

**Уметь:** сохранять стойку игрока; быстро и ловко передвигаться по площадке; выполнять удары по воротам с близкого и среднего расстояния; оказывать первую помощь при травме; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности занятий; вести мяч правой, левой ногой; выполнять передачи партнёру различными способами; контролировать мяч; взаимодействовать в команде.

## Учебно-тематический план 2 года обучения для 10-13 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие (инструктаж по Т.Б., культура общения, обсуждение программы 2 года обучения)	2	-	2
2	<b>Физическая подготовка</b> Тема № 1. Комплекс упражнений № 1 для рук и плечевого пояса (Приложение № 3) Тема № 2. Комплекс упражнений № 2 для ног (Приложение № 4) Тема № 3. Комплекс упражнений № 3 для шеи и туловища (Приложение № 5) Тема № 4. Комплекс упражнений № 4 для всех групп мышц (Приложение № 6) Тема № 5. Беговые упражнения Тема № 6. Контрольное занятие (Приложение № 7)	2	28	30
3	<b>Техническая подготовка</b> Тема № 1. Удары по мячу ногой. Тема № 2. Удары по мячу головой. Тема № 3. Остановка мяча и перевод мяча. Тема № 4. Ведение мяча. Тема № 5. Обманные движения (финты). Тема № 6. Отбор мяча. Тема № 7. Контрольное занятие. Приложение № 2	8	118	126

4	<b>Тактическая подготовка</b> Тема № 1. Действия защитников в обороне и в атаке. Тема № 2. Действия нападающих в обороне и в атаке. Тема № 3. Индивидуальные тактические действия. Тема № 4. Групповые тактические действия. Тема № 5. Контрольное занятие.	10	36	46
5	<b>Итоговое занятие</b> Участие в соревнованиях по мини-футболу	1	11	12
	Итого	23	193	216

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2-го года обучения

#### 1. Вводное занятие – 2 ч.

Инструктаж по технике безопасности.  
Обсуждение программы второго года обучения.  
Культура общения.

#### 2. Физическая подготовка – 33 ч.

Тема № 1. Комплекс упражнений № 1 для рук и плечевого пояса  
Тема № 2. Комплекс упражнений № 2 для ног  
Тема № 3. Комплекс упражнений №3 для шеи и туловища  
Тема № 4. Комплекс упражнений № 4 для всех групп мышц  
Тема № 5. Беговые упражнения  
Повторный бег.  
Попеременный бег.  
Рывки.  
Ускорения.  
Челночный бег.  
Кросс без учёта времени.  
Тема № 6. Контрольное занятие – тест Л. Ларсона  
Термины: повторный бег, попеременный бег.

#### 3. Техническая подготовка.

Тема №1. Удары по мячу ногой.

1. Удар с лёта и полулёта.
2. Удар с лёта (споворотом).
3. Удар с полулёта (после отскока).
4. Удар через себя.
5. Удар через себя в падении и в прыжке (ножницами).
6. Удар пяткой.

Тема № 2. Удары по мячу головой.

1. Удар головой с места. Удар головой с разбега.
2. Удар головой вверх. Удар головой в прыжке.
3. Жонглирование мяча головой.
4. Отработка всех видов ударов головой

#### Тема № 3. Остановка и переводы мяча.

1. Остановка мяча бедром.
2. Остановка мяча лбом.
3. Остановка мяча грудью.
4. Остановка опускающихся мячей головой.
5. Остановка мяча головой в прыжке.
6. Перевод, мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы.
7. Перевод мяча в сторону.
8. Перевод внутренней частью подъёма.
9. Перевод внешней частью подъёма.
10. Перевод мяча грудью.

#### Тема № 4. Ведение мяча.

1. Ведение мяча внутренней стороной стопы.
2. Ведение мяча внешней стороной стопы.
3. Ведение мяча носком.
4. Ведение мяча средней часть подъема стопы.
5. Ведение мяча по прямой, ускоряя и замедляя бег.
6. Ведение мяча по кругу попеременно то одной, то другой ногой.
7. Отработка ведения мяча разными способами.

#### Тема №5. Обманные движения.

1. Финт уходом.
2. Уход выпадом.
3. Уход с переносом ноги через мяч.
4. Финт ударом.
5. Финт ударом по мячу головой.
6. Финт остановка мяча ногой.
7. Финт «остановка» мяча грудью и головой.

#### Тема № 6. Отбор мяча.

1. Отбор мяча в выпаде.
2. Отбор мяча в подкате.
3. Отбор толчком мяча.

Тема № 7. Контрольное занятие по теме: Техническая подготовка. Термины: финты, отбор, открывание.

#### **4.Тактическаяподготовка.**

##### Тема № 1. Действия защитников в обороне и в атаке.

1. Правильный выбор позиции.
2. Переход на плотную опеку.



3. Страховка партнёра.
4. Противодействие передачам и ударам соперника.
5. Передача мяча партнёрам после отбора у соперников.
6. Открывание на флангах.
7. Неожиданное подключение к атаке.

#### Тема № 2. Действия нападающих в обороне и в атаке.

1. Выбор позиции.
2. Скоростной индивидуальный маневр.
3. Взаимодействие с партнёром по линии нападения.
4. Участие в завершении атаки.

#### Тема № 3. Индивидуальные тактические действия.

1. «Закрывание игрока».
2. «Перехват мяча».
3. Действия без мяча: «открывание», отвлечение соперника, создание численного преимущества.
4. Действия с мячом: ведение мяча, обводка, удары по воротам.

#### Тема № 4. Групповые тактические действия.

1. Противодействия комбинациям: «в стенку», «двойная стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
2. Передачи по назначению: в ноги, на ход, на свободное место, за спину, под удар, прострельная и полупрострельная.
3. Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная.
4. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге.
5. Передачи по способу выполнения: мягкая, жёсткая, резаная, откидка.

Тема № 5. Контрольное занятие по теме: Тактическая подготовка. Термины: взаимодействие, открывание, однокасение.

### **5. Итоговое занятие.**

1. Соревнования по футболу.

### **К концу II года обучения учащиеся должны:**

**Знать:** технику выполнения передач и ударов по мячу различными способами и своевременность их применения; индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите; правила игры в мини-футбол.

**Уметь:** производить остановку и перевод мяча изученными способами; выполнять удар по мячу изученными способами; применять финты в игровых ситуациях; применять тактические схемы в защите и в нападении в игре.

**Иметь навыки:** владения мячом; переключения к действиям; слаженного коллективного командного действия в нападении и в защите; взаимодействия в команде.

## Учебно-тематический план 3 года обучения Для 10-13 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	<b>Вводное занятие</b> (инструктаж по технике безопасности, культура общения, обсуждение программы 3 года обучения)	2		2
2	<b>Физическая подготовка</b> Тема № 1 Комплекс упражнений для развития силы (приложение № 7). Тема № 2 Комплекс упражнений для развития быстроты (приложение № 8). Тема № 3 Комплекс упражнений для развития гибкости (приложение № 9). Тема №4 Комплекс упражнений для развития ловкости (приложение № 10). Тема № 5 Комплекс упражнений для развития специальной выносливости (приложение № 11) Тема № 6 Беговые упражнения Тема № 7 Итоговое занятие	2	28	30
3	<b>Техническая подготовка</b> Тема № 1. Удары по мячу ногой. Тема № 2. Удары по мячу головой. Тема № 3. Остановка мяча и перевод мяча. Тема № 4. Ведение мяча. Тема № 5. Обманные движения (финты). Тема № 6. Отбор мяча. Тема № 7. Итоговое занятие	8	118	126

4	<b>Тактическая подготовка</b> Тема № 1. Защита против быстрого нападения. Тема № 2. Защита против позиционного нападения. Тема № 3. Командные действия. Тема № 4. Быстрое нападение. Тема № 5. Позиционное нападение.	10	36	46
5	<b>Контрольные игры, соревнования</b> Участие и посещение соревнований по футболу.	2	13	15
<b>ВСЕГО:</b>		23	193	216

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3-го года обучения

#### 1. Вводное занятие - 2 ч.

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Обсуждение программы третьего года обучения.
3. Культура общения.

#### 2. Физическая подготовка - 33 ч.

- Тема № 1. Комплекс упражнений для развития силы (приложение № 7).
- Тема № 2. Комплекс упражнений для развития быстроты (приложение № 8).
- Тема № 3. Комплекс упражнений для развития гибкости (приложение № 9).
- Тема № 4. Комплекс упражнений для развития ловкости (приложение № 10).
- Тема № 5. Комплекс упражнений для развития специальной выносливости (приложение № 11).
- Тема №6 Беговые упражнения
1. Повторный бег.
  2. Попеременный бег.
  3. Многоскоки.

4. Рывки.
5. Ускорения.
6. Челночный бег.
7. Бег спиной вперед, скрестный бег.
8. Бег 30 м с ведением мяча.
9. Кросс без учёта времени.
10. Эстафеты (встречная, круговая).

Тема № 7 Контрольное занятие - тест «Индекс физической подготовленности К. Зухоры» (приложение № 6).

Термины: многоскоки, скрестный бег.

### **3.Техническая подготовка.**

Тема №1. Удары по мячу ногой.

7. Удар с лёта и полулёта.
8. Удар с лёта (с поворотом).
9. Удар с полулёта (после отскока).
10. Удар через себя.
11. Удар через себя в падении и в прыжке (ножницами).
12. Удар пяткой.

Тема № 2. Удары по мячу головой.

1. Удар головой с места. Удар головой с разбега.
2. Удар головой вверх. Удар головой в прыжке.
3. Жонглирование мяча головой.
4. Отработка всех видов ударов головой

Тема № 3. Остановка и переводы мяча.

11. Остановка мяча бедром.
12. Остановка мяча лбом.
13. Остановка мяча грудью.
14. Остановка опускающихся мячей головой.
15. Остановка мяча головой в прыжке.
16. Перевод, мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы.
17. Перевод мяча в сторону.
18. Перевод внутренней частью подъёма.
19. Перевод внешней частью подъёма.
20. Перевод мяча грудью.

Тема № 4. Ведение мяча.

1. Ведение мяча внутренней стороной стопы.
2. Ведение мяча внешней стороной стопы.
3. Ведение мяча носком.
4. Ведение мяча средней частью подъёма стопы.
5. Ведение мяча по прямой, ускоряя и замедляя бег.
6. Ведение мяча по кругу попеременно то одной, то другой ногой.

7. Отработка ведения мяча разными способами.

Тема №5. Обманные движения.

8. Финт уходом.
9. Уход выпадам.
10. Уход с переносом ноги через мяч.
11. Финт ударом.
12. Финт ударом по мячу головой.
13. Финт остановка мяча ногой.
14. Финт «остановка» мяча грудью и головой.

Тема № 6. Отбор мяча.

4. Отбор мяча в выпаде.
5. Отбор мяча в подкате.
6. Отбор толчком мяча.

Тема № 7. Контрольное занятие.

#### **4. Tактическая подготовка.**

Тема № 1. Защита против быстрого нападения.

1. Борьба за мяч
2. Концентрация игроков на опасных участках поля.
3. Нейтрализация разыгрывающего игрока.

Тема № 2. Защита против позиционного нападения.

1. Занятие выгодных позиций.
2. Борьба за мяч и пространство.
3. Стройность оборонительных линий, страховка.

Тема № 3. Командные действия.

1. Против высокотехнического соперника.
2. Против соперника лучше физически подготовленного.
3. Построение игры соответственно действиям соперника.
4. Персональная защита.
5. Зонная защита.
6. Передача «подопечных» друг другу.
7. Комбинированная защита.
8. Сочетание различных систем обороны.
9. «Прессинг».

Тема № 4. Быстрое нападение.

1. Быстрая передача.
2. Прорыв обороны.
3. Завершение атаки.

Тема № 5. Позиционное нападение.

1. Взаимодействие игроков в атаке.
2. Начало атаки.
3. Атака при трёх нападающих.
4. Атака при двух нападающих.
5. Преодоление зонной обороны.
6. Преодоление комбинированной обороны.

### **5.Контрольные игры, соревнования**

Участие и посещение соревнований по футболу.

### **К концу III года обучения учащиеся должны:**

**Знать:** технику выполнения передач и ударов по мячу различными способами и своевременность их применения; индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите; правила игры в мини-футбол.

**Уметь:** производить остановку и перевод мяча изученными способами; выполнять удар по мячу изученными способами; применять финты в игровых ситуациях; применять тактические схемы в защите и в нападении в игре.

**Иметь навыки:** владения мячом; переключения к действиям; слаженного коллективного командного действия в нападении и в защите; взаимодействия в команде.

## Учебно-тематический план 1 года обучения для 14-17 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество	В том числе	
		часов	Теория	Практика
		Всего часов		
1.	<b>Введение в программу</b> 1.1 Вводное занятие, ТБ Беседы о 1.2 ЗОЖ 1.3 История развития Правила 1.4 игры	4	4	-
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые 2.1 упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега Гимнастические 2.3 упражнения 2.4 Л/а упражнения Акробатические 2.5 упражнения Упражнения в висах и 2.6 упорах 2.7 Подвижные игры	66	4	62
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических 3.1 качеств	22	2	20
	<b>Техническая подготовка</b> 4.1 Передвижения без мяча 4.2 Приемы владения мячом ногами			

4.	Приемы игры 4.3 головой 4.4 Остановка мяча Ведение 4.5 мяча Обманные движения 4.6 (финты) 4.7 Отбор мяча 4.8 Вбрасывание мяча Техника игры 4.9 вратаря	22	3	19
5.	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия Командные 5.4 действия	21	2	19
6.	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры и соревнования, турниры по мини- футболу)	6	-	6
7.	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	3	1	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## Учебно-тематический план 2 года обучения

### для 14-17 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
	<b>Основы знаний по мини-</b>			



1.	<b>футболу</b> 1. Вводное занятие, 5 ТБ 1. Беседы о 6 ЗОЖ 1. 3 История развития 1. Правила 4 игры	4	4	-
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> 2. Строевые 1 упражнения 2. 2 Элементы ходьбы и бега 2. Гимнастические 3 упражнения 2. 4 Л/а упражнения 2. Акробатические 5 упражнения 2. Упражнения в висах и 6 упорах 2. 7 Подвижные игры	56	2	54
3.	<b>Специальная физическая подготовк</b> <b>а</b> 3. развитие физических 1 качеств	25	2	23
4.	<b>Техническая подготовка</b> 4. Передвижения без 1 мяча 4.2Приемы владения мячом ногами 4. Приемы игры 3 головой 4. 4 Остановка мяча 4. Ведение 5 мяча 4. Обманные движения 6 (финты)	25	4	21

	4. 7 Отбор мяча 4. 8 Вбрасывание мяча 4. Техника игры 9 вратаря			
5	<b>Тактическая подготовка</b> 5. 1 Индивидуальные действия 5. Групповые 2 действия 5. Позиционные 3 действия 5. Командные 4 действия	25	6	19
6.	<b>Соревновательный период</b> игры соревнования, турниры по (футболу)	6	-	6
7.	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	3	1	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>

**Учебно-тематический план 3 года обучения  
для 14-17 лет**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика

1.	<b>Основы знаний по мини-футболу</b> 1.7 Вводное занятие, ТБ Беседы о 1.8 ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	2	2	-
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	42	2	40
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1 развитие физических качеств	28	2	26
4.	<b>Техническая подготовка</b> Передвижения без 4.1 мяча 4.2 Приемы владения мячом ногами 4.3 Приемы игры головой 4.4 Остановка мяча	30	2	28

	<p>Ведение мяча</p> <p>4.5 мяча</p> <p>4.6 Обманные движения (финты)</p> <p>4.7 Отбор мяча</p> <p>4.8 Вбрасывание мяча</p> <p>4.9 Техника игры вратаря</p>			
5.	<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>5.1 Индивидуальные действия</p> <p>5.2 Групповые действия</p> <p>Позиционные действия</p> <p>5.3 действия</p> <p>5.4 Командные действия</p>	28	4	24
6.	<p><b>Соревновательный период</b> (контрольные игры и соревнования, турниры по мини-футболу)</p>	8	-	8
7.	<p><b>Итоговые и показательные занятия</b></p>	6	1	5
	<p><b>Всего часов:</b></p>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>

## Содержание программы

### Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по мини-футболу)

#### 1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

### *1.2 Беседа о здоровом образе жизни*

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля.

Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

### *1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.*

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

### *1.4 Правила игры.*

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры.

Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Соревнования по мини-футболу среди школьников.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### *2.1 Строевые упражнения.*

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### *2.2 Элементы ходьбы и бега*

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега. Практика:

Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

### *2.3 Гимнастические упражнения* Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика.

Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения). Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

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

#### *2.4 Л\а упражнения*

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча

Цель на дальность отскока и на дальность.

#### *2.5 Акробатические упражнения*

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

#### *2.6 Упражнения в висах и упорах*

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

#### *2.7 Подвижные игры*

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### *3.1 Развитие физических качеств*

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением,

▣ набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### *4.1 Передвижения без мяча.*

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом

(вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

### *4.2 Приемы владения мячом ногами.*

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

### *4.3 Приемы игры головой.*

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

#### 4.4 Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.  
Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

#### 4.5 Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

#### 4.6 Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

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

#### 4.7 Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

#### 4.8 Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

#### 4.9 Техника игры вратаря

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

## Раздел 5. Тактическая подготовка

### 5.1 Индивидуальные действия



Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

### 5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

### 5.3 Позиционные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### 5.4 Командные действия

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения.

Тактическая подготовка в двусторонней игре.

## Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на футбольные матчи. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах. Практика: Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные и районные соревнования.

## Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Теория: Отгадывание кроссворда «Футбол».

Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных .

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### *Теоретические знания*

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

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

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

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

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

## *Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»*

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам утверждённым «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся» № 41 от 04.07.2014 г. (СанПиН 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение № 3)

Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных недель
1 год обучения 10-13 лет	216 часов	36	3 раза в неделю по 2 часа	36
1 год обучения 14-17 лет	144 часа	36	2 раза в неделю по 2 часа	36

### **Условия реализации программы**

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

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- мячи футбольные
- конусы тренировочные
- отличительные манишки для учебных игр
- координационные лестницы
- ворота футбольные
- насос ручной

- набивные мячи
- скакалки
- гимнастические скамейки

### **Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта, а именно коды А и В с уровнем квалификации 6.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Промежуточный контроль* (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана и индивидуального подхода к каждому ученику.

*Итоговый контроль* (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год и качества усвоения программы.

### Список используемой литературы:

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017 г.

