

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска «Средняя школа № 70»

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
кл. руководителей 5-9 кл.  
Протокол № 3 от 08.04.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Средняя школа № 70»  
\_\_\_\_\_ П.М.Вахонин  
Приказ № 107 от «08.04.2024 г.

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

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации – 1 год.

Всего часов: 144

**Автор-составитель:**

Адушкина Кристина Владимировна,

Учитель физической культуры.

г. Ульяновск, 2024

## Содержание

<b>1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</b>	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.4. Планируемые результаты	
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
2.1.Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Форма аттестации	
2.4.Оценочные материалы	
2.5. Методические материалы	
<b>3. Список литературы</b>	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности «Мини-футбол».

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**1.1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019);
- Устав МБОУ СШ № 70;
- Положение о дополнительном образовании.

**Направленность программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Мини-футбол» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для игры в футбол. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приёмы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность программы:** актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи начального этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет ученикам сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям мини-футболом для повышения уровня физической подготовленности.

**Отличительные особенности программы:** осваивая программу «Мини-футбол», школьники развивают такие личностные качества, как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в коллективе, в команде. Наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке детей. Кроме того, в неё включен достаточно значительный блок теоретических знаний.

**Инновационность программы состоит в том,** что в программе введён раздел технико-тактической подготовки игры в футбол. Формами представления и демонстрации результатов освоения программы являются теоретические знания, контрольные тестирования по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации, сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством дополнительной деятельности по интересам.

**Адресат программы:** на занятия по мини-футболу приглашаются учащиеся в возрасте 11-14 лет (5-7 классы). Учитываются возрастные особенности

школьников. На основе научных данных о возрастных особенностях развития двигательных качеств, установлены возрастные нормы: для начала занятий футболом рекомендуется привлекать детей с 6 до 10 лет. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития практически всех физических качеств.

**Объём и срок освоения программы:** для освоения данной программы «Мини-футбол» необходимо 3 года обучения. Общее количество часов:

*1-ый год обучения* - 144 часа (первый модуль: 1 сентября – 31 декабря ( реализуется 64 часа)- 2024-2025 уч.г., 2 модуль: 1 января - 31 мая ( реализуется 80 часов)-2025-2026уч.г.;

*2-ой год обучения* - 144 часа (первый модуль: 1 сентября – 31 декабря ( реализуется 64 часа), 2 модуль: 1 января - 31 мая (реализуется 80 часов),

*3-ий год обучения* - 144 часа (первый модуль: 1 сентября – 31 декабря ( реализуется 64 часа), 2 модуль: 1 января- 31 мая ( реализуется 80 часов)- 2027-2028 уч.г.

**Форма обучения:** очная. Эффективность очной формы обучения состоит в том, что происходит укрепление физического развития и работоспособности детей, улучшению приспособляемости к физическим нагрузкам, ускорению процессов восстановления. Формами обучения игры в мини-футбол являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и судейская практика.

**Особенности организации образовательного процесса.** В соответствии с учебными планами программы «Мини-футбол» в занятия вовлекаются учащиеся разных возрастных категорий ( от 11 до 14 лет). Таким образом, формируется группа в количестве 15 человек из числа детей 5-7 классов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** данная программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год и предназначена для учащихся 5-7-х классов. Ежегодный учебный процесс разделён на 2 модуля, состоящих из двух календарных циклов. Первый модуль: 1 сентября – 31 декабря ( реализуется 64 часа), 2 модуль: 1 января- 31 мая ( реализуется 80 часов). В неделю проводится два занятия по 2 часа: вторник: 2 часа (два занятия по 45 минут, 10 минут перемена), четверг: 2 часа (два занятия по 45 минут, 10 минут перемена). **Уровень реализуемой программы** - стартовый уровень освоения программы соответствует содержанию программы, заявленным уровням освоения. Программа реализуется в течение трёх учебных лет.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

Цель программы: сформировать всесторонне развитую личность в процессе обучения владения техникой и тактикой игры в футбол и её основными правилами.

### **Задачи программы:**

*образовательные задачи:*

- формировать необходимые теоретические знания у детей;
- обучать технике и тактике игры в мини-футбол;
- обучать приёмам, методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

*воспитательные задачи:*

- воспитать моральные и волевые качества личности ребёнка;
- вырабатывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе, воспитывая ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям футболом;
- формировать навыки ведения здорового образа жизни, укрепления здоровья;

*развивающие задачи:*

- развивать физические способности ( силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повышать техническую и тактическую подготовленность к данному виду спорта мини-футбол;
- совершенствовать навыки и умения игры;

## **1.3. Содержание программы:**

Для детей среднего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. Содержание программы состоит из трёх разделов.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

### **Раздел I. Теоретическая подготовка 8 ч.**

#### **1.Физическая культура и спорт 1 ч.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом 1 ч.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России.

Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### **3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма 1 ч.**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **4.Личная и общественная гигиена 2 ч.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **5.Правила игры 2 ч.**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6.Оборудование и инвентарь 1 ч.**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка 66 ч.**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи,

спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **1. Упражнения на применение силы 12 ч.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – *изометрическая* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – *изотоническая* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрическая* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке детей, занимающихся футболом, выделяются три основные категории силы:

- ***статическую силу*** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.
- ***динамическая сила*** - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- ***взрывная сила*** - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей у детей 13-17 лет применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30 % веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.



## **2. Упражнения на развитие быстроты 16 ч.**

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

**Быстрота реакции и мышления** определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

**Быстрота выполнения простых игровых действий.** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

**Быстрота выполнения сложных игровых действий** - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

**Быстрота взаимодействия футболистов** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

## **3. Упражнения на выносливость 16 ч.**

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

#### **4. Упражнения на развитие ловкости 12 ч.**

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной. Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки. Специальная ловкость - способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры. Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

#### **5. Упражнения для развития гибкости 10 ч.**

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на *общую и специальную*. *Общая гибкость* - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. *Специальная гибкость* - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

#### **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка 70 ч.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включают в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая

оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

### **1. Техническая подготовка 50 ч.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока. Прежде чем приступить к освоению основных технических приёмов игры необходимо:

- Разучить технические приёмы игры, начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приёмов другой ногой.
- Закрепить технические приёмы в обстановке, приближенной к игровой.
- Систематически отрабатывать технические приёмы до устойчивого правильного выполнения.

#### **Особенности обучения техническим приёмам:**

**В группах первого года (2024-2025 уч.г.)** обучение реализуется с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

**В группах 2-3 года ( 2025-2026 уч.г.,2026-2027 уч.г.)** обучение техническим элементам или приёмам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

На этом этапе подготовки техническая оснащённость должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

### **2. Тактическая подготовка 20 ч.**

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Важно научить детей оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

#### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча ( не менее одной группе).

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часа в год, реализуется по 2 модулям: 1 модуль: сентябрь-декабрь - 64 часа, второй модуль: январь-май - 80 часов. Два раза в неделю проводится во вторник и четверг по 2 часа: 1 час занятия- 45 минут, перерыв 10 минут, 2 час занятия 45 минут.

#### **Учебный план.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Раздел Теоретическая подготовка.	8	-	8	опрос,

1	Физическая культура и спорт:	1	-	1	тестирование, учёт регулярности посещения занятий
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	1	-	1	
3	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	1	-	1	
4	Личная и общественная гигиена	2	-	2	
5	Правила игры	2	-	2	
6	Оборудование и инвентарь	1	-	1	
<b>2. Раздел ОФП (общая физическая подготовка)</b>				<b>66</b>	Наблюдение, сдача нормативов по ОФП, выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие силы.	-	12	12	
8	Упражнения на развитие быстроты.	-	16	16	
9	Упражнения на развитие выносливости	-	16	16	
10	Упражнения на развитие ловкости	-	12	12	
11	Упражнения на развитие гибкости	-	10	10	
<b>3 раздел Техническая и тактическая подготовка</b>				<b>70</b>	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, приём нормативов
12	Техническая подготовка	-	50	50	
13	Тактическая подготовка	-	20	20	
<b>Итого: 144 часа</b>		<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе на школьной площадке (резиновое покрытие, малые ворота);
2. Дети овладеют техническими приёмами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

#### Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, причин травматизма при занятии мини-футболом и правил его предупреждения;
- должны уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **Планируемые результаты 1-ого года обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

### **Планируемые результаты 2-го, 3-го года обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в мини-футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.
13. Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приёмами мини-футбола;
- знать основы судейства;

Требования к уровню подготовки обучающихся:

- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;
- владение основами спортивной грамоты;
- проявление навыков коллективной деятельности;
- умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;
- стремление к победе, умение выполнять команды тренера;
- овладение навыками ОФП;

Игра в мини-футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 уч.г.

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль сентябрь-декабрь- 64 ч.</b>							
1			Комбинированное занятие	2	Вводное занятие. ТБ на занятиях по футболу	спортивный зал	тестирование, входная диагн.
2			Комбинированное занятие	2	Правила игры в мини-футбол	шк. площадка	опрос
3			Комбинированное занятие	2	Техника передвижений футболиста.	шк. площадка	самоконтроль
4			Комбинированное занятие	2	Удары по мячу с места	шк. площадка	наблюдение
5			Показ презентации	2	Краткий обзор развития футбола в России	шк. площадка	опрос
6			Комбинированное занятие	2	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	шк. площадка	наблюдение
7			Комбинированное занятие	2	Ведение внешней и внутренней частями подъёма	шк. площадка	наблюдение
8			Комбинированное занятие	2	Передачи мяча внутренней стороной стопы	шк. площадка	наблюдение
9			Беседа с показом презентации	2	Краткий обзор развития футбола за рубежом	шк. площадка	опрос, викторина
10			Комбинированное занятие	2	Остановка мяча внутренней стороной стопы	шк. площадка	наблюдение
11			Комбинированное занятие	2	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	спортивный зал	наблюдение
12			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча с изменением направление движения.	спортивный зал	наблюдение
13			Комбинированное занятие	2	Удары внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячам.	спортивный зал	наблюдение
14			Комбинированное занятие	2	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	спортивный зал	наблюдение
15			Комбинированное занятие	2	Челночный бег с ведением мяча 5х10м	спортивный зал	наблюдение
16			Пояснение, демонстрация оборудования	2	Оборудование и инвентарь для игры в мини-футбол	спортивный зал	тестирование
17			Комбинированное занятие	2	Удары внутренней и внешней частями подъема	спортивный зал	наблюдение



					по прыгающему и летящему мячам		
18			Объяснение. Мастер-класс	2	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарём.	спортивный зал	наблюдение
19			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча между стоек.	спортивный зал	наблюдение
20			Комбинированное занятие	2	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	спортивный зал	наблюдение
21			Просмотр и обсуждение презентации	2	Личная и общественная гигиена	спортивный зал	опрос, самоконтроль
22			Комбинированное занятие	2	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	спортивный зал	наблюдение
23			Комбинированное занятие	2	Взаимодействие защитника и вратаря	спортивный зал	наблюдение
24			Комбинированное занятие	2	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	спортивный зал	наблюдение
25			Комбинированное занятие	2	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	спортивный зал	наблюдение
26			Комбинированное занятие	2	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	спортивный зал	наблюдение
27			Комбинированное занятие	2	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	спортивный зал	наблюдение
28			Комбинированное занятие	2	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	спортивный зал	наблюдение
29			Комбинированное занятие	2	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	спортивный зал	наблюдение
30			Комбинированное занятие	2	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	спортивный зал	наблюдение
31			Комбинированное занятие	2	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	спортивный зал	наблюдение
32			Комбинированное занятие. Игра.	2	Персональная опека и комбинированная оборона. Двусторонняя игра	спортивный зал	наблюдение
33			Комбинированное занятие	2	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	спортивный зал	наблюдение
34			Комбинированное занятие	2	Удары по мячу на месте на	спортивный зал	наблюдение

			ванное занятие		точность	зал	
35			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	спортивный зал	наблюдение
36			Комбинированное занятие	2	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	спортивный зал	наблюдение
37			Комбинированное занятие	2	Упражнения с набивным мячом	спортивный зал	наблюдение
38			Мастер-класс	2	Акробатические упражнения	спортивный зал	мастер-класс
39			Игра	2	Подвижные игры.	спортивный зал	наблюдение
40			Игра	2	Спортивные игры.	спортивный зал	наблюдение
41			Комбинированное занятие	2	Специальные упражнения для развития быстроты.	спортивный зал	наблюдение
42			Комбинированное занятие	2	Удары по мячу внутренней стороной стопы	спортивный зал	наблюдение
43			Комбинированное занятие		Удары по мячу внешней стороной стопы	спортивный зал	наблюдение
44			Комбинированное занятие	2	Остановка мяча. Ведение мяча	спортивный зал	наблюдение
45			Комбинированное занятие	2	Основы знаний по ОФП и СФП	спортивный зал	опрос
46			Комбинированное занятие	2	Обманные движения (финты).	спортивный зал	наблюдение
47			Показ	2	Техника игры вратаря	спортивный зал	наблюдение
48			Показ	2	Тактика игры в футбол.	спортивный зал	наблюдение
49			Беседа, обсуждение	2	Понятие о тактической системе и стиле игры.	спортивный зал	наблюдение
50			Демонстрация	2	Упражнения для развития умения «видеть поле».	спортивный зал	наблюдение
51			Игра	2	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади	спортивный зал	наблюдение
52			Игра	2	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	спортивный зал	наблюдение
53			Комбинированное занятие	2	Индивидуальные действия.	спортивный зал	наблюдение
54			Комбинированное занятие	2	Групповые действия	спортивный зал	наблюдение
55			Демонстрация	2	Тактика вратаря	спортивный зал	наблюдение
56			Комбинированное занятие	2	Удары по мячу после ведения на точность в цель	спортивный зал	наблюдение
57			Комбинированное занятие	2	Передачи мяча в парах в движении	спортивный зал	наблюдение
58			Комбинированное занятие	2	Передачи мяча в тройках в движении	спортивный зал	наблюдение
59			Комбинированное занятие	2	Розыгрыш штрафного удара	спортивный зал	наблюдение

					около ворот соперника		
60			Комбинированное занятие	2	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	спортивный зал	наблюдение
61			Игра	2	Игра вратаря и защитников в обороне	шк. площадка	наблюдение
62			Комбинированное занятие	2	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	шк. площадка	наблюдение
63			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча между движущихся партнеров	шк. площадка	наблюдение
64			Комбинированное занятие	2	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	шк. площадка	сдача нормативов
65			Комбинированное занятие	2	Личная защита игрока	шк. площадка	наблюдение
66			Соревнования	2	Соревнования по мини-футболу.	шк. площадка	выполнение указаний требований тренера
67			Комбинированное занятие		Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	шк. площадка	наблюдение
68			Комбинированное занятие		Атака со сменой мест через центр	шк. площадка	наблюдение
69			Комбинированное занятие		Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	шк. площадка	наблюдение
70			Комбинированное занятие		Комбинированное построение защиты	шк. площадка	наблюдение
71			Комбинированное занятие		Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.	шк. площадка	наблюдение
72			Комбинированное занятие		Передачи мяча в заданный коридор. Товарищеская встреча между командами школы.	шк. площадка	наблюдение
Итого часов				144			

## Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль сентябрь-декабрь- 64 ч.</b>							
1			Комбинированное занятие	2	Вводное занятие. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	спортивный зал	тестирование, входная диагн.
2			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	шк. площадка	опрос
3			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	шк. площадка	самоконтроль
4			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	шк. площадка	наблюдение
5			Показ презентации	2	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	шк. площадка	опрос
6			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	шк. площадка	наблюдение
7			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	шк. площадка	наблюдение
8			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	шк. площадка	наблюдение
9			Беседа показом презентации	2	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	шк. площадка	опрос, викторина
10			Комбинированное занятие	2	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	шк. площадка	наблюдение
11			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	наблюдение

12			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	спортивный зал	наблюдение
13			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	спортивный зал	наблюдение
14			Комбинированное занятие	2	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	спортивный зал	наблюдение
15			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	спортивный зал	наблюдение
16			Пояснение, демонстрация оборудования	2	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	спортивный зал	тестирование
17			Комбинированное занятие	2	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	спортивный зал	наблюдение
18			Объяснение. Мастер-класс	2	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	спортивный зал	наблюдение
19			Комбинированное занятие	2	Товарищеские встречи с командами других школ.	спортивный зал	наблюдение
20			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	спортивный зал	наблюдение
21			Просмотр и обсуждение презентации	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	спортивный зал	опрос, самоконтроль
22			Комбинированное занятие	2	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	спортивный зал	наблюдение
23			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	спортивный зал	наблюдение
24			Комбинированное занятие	2	Сочетание всех ранее	спортивный зал	наблюдение

					изученных приемов. Игра		
25			Комбинированное занятие	2	Товарищеские встречи	спортивный зал	наблюдение
26			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	спортивный зал	наблюдение
27			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	спортивный зал	наблюдение
28			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 1 Двусторонняя игра.	спортивный зал	наблюдение
29			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	спортивный зал	наблюдение
30			Комбинированное занятие	2	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	спортивный зал	наблюдение
31			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	спортивный зал	наблюдение
32			Комбинированное занятие. Игра.	2	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	спортивный зал	наблюдение
<b>1 модуль январь-май- 80 часов</b>							
33			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	спортивный зал	наблюдение
34			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	спортивный зал	наблюдение
35			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития	спортивный зал	наблюдение

			ванное занятие		гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.  Двусторонняя игра.	зал	
36			Комбинированное занятие	2	Нападение в игровых заданиях 3x1, 3x2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	спортивный зал	наблюдение
37			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	спортивный зал	наблюдение
38			Мастер-класс	2	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	спортивный зал	мастер-класс
39			Игра	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	спортивный зал	наблюдение
40			Игра	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	спортивный зал	наблюдение
41			Комбинированное занятие	2	Ускорения, остановки, повороты.  Отбор мяча толчком.	спортивный зал	наблюдение
42			Комбинированное занятие	2	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	спортивный зал	наблюдение
43			Комбинированное занятие		Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	спортивный зал	наблюдение
44			Комбинированное занятие	2	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	спортивный зал	наблюдение
45			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	спортивный зал	опрос
46			Комбинированное занятие	2	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	спортивный зал	наблюдение
47			Показ	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения	спортивный зал	наблюдение

					мячом.		
48			Показ	2	Товарищеские встречи	спортивный зал	наблюдение
49			Беседа, обсуждение	2	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	спортивный зал	наблюдение
50			Демонстрация	2	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	спортивный зал	наблюдение
51			Игра	2	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	спортивный зал	наблюдение
52			Игра	2	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	спортивный зал	наблюдение
53			Комбинированное занятие	2	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	спортивный зал	наблюдение
54			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	спортивный зал	наблюдение
55			Демонстрация	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	спортивный зал	наблюдение
56			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	спортивный зал	наблюдение
57			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	спортивный зал	наблюдение
58			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	спортивный зал	наблюдение
59			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	спортивный зал	наблюдение
60			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные	спортивный зал	наблюдение



					тактические действия. Двусторонняя игра.		
61			Игра	2	Товарищеские встречи	шк. площадка	наблюдение
62			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	шк. площадка	наблюдение
63			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	шк. площадка	наблюдение
64			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	шк. площадка	сдача нормативов
65			Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра	шк. площадка	наблюдение
66			Соревнования	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра	шк. площадка	выполнение указаний требований тренера
67			Комбинированное занятие		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	шк. площадка	наблюдение
68			Комбинированное занятие		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	шк. площадка	наблюдение
69			Комбинированное занятие		Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	шк. площадка	наблюдение
70			Комбинированное занятие		Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	шк. площадка	наблюдение
71			Комбинированное занятие		Нападение в игровых заданиях 3x1, 3x2, с использованием всех видов	шк. площадка	наблюдение

					отбора. Развитие выносливости. Игра		
72			Комбинированное занятие		Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	шк. площадка	наблюдение
Итого часов				144			

## Календарный учебный график на 2026-2027 уч.г.

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль сентябрь-декабрь- 64 ч.</b>							
1			Комбинированное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	спортивный зал	тестирование, входная диагн.
2			Комбинированное занятие	2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		опрос
3			Комбинированное занятие	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	шк. площадка	самоконтроль
4			Комбинированное занятие	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		наблюдение
5			Показ презентации	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		опрос
6			Комбинированное занятие	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		наблюдение
7			Комбинированное занятие	2	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		наблюдение
8			Комбинированное занятие	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		наблюдение
9			Беседа с показом презентации	2	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		опрос, викторина
10			Комбинированное занятие	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		наблюдение
11			Комбинированное занятие	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		наблюдение
12			Комбинированное занятие	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		наблюдение

13			Комбинированное занятие	2	Подвижные игры.		наблюдение
14			Комбинированное занятие	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		наблюдение
15			Комбинированное занятие	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		наблюдение
16			Пояснение, демонстрация оборудования	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		тестирование
17			Комбинированное занятие	2	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		наблюдение
18			Объяснение. Мастер-класс	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		наблюдение
19			Комбинированное занятие	2	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.		наблюдение
20			Комбинированное занятие	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		наблюдение
21			Просмотр и обсуждение презентации	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		опрос, самоконтроль
22			Комбинированное занятие	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		наблюдение
23			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		наблюдение
24			Комбинированное занятие	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		наблюдение
25			Комбинированное занятие	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		наблюдение
26			Комбинированное занятие	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		наблюдение
27			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		наблюдение
28			Комбинированное занятие	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		наблюдение

29			Комбинированное занятие	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		наблюдение
30			Комбинированное занятие	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		наблюдение
31			Комбинированное занятие	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		наблюдение
32			Комбинированное занятие. Игра.	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		наблюдение
<b>2 модуль январь-май 80 часов.</b>							
33			Комбинированное занятие	2	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	спортивный зал	наблюдение
34			Комбинированное занятие	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	спортивный зал	наблюдение
35			Комбинированное занятие	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	спортивный зал	наблюдение
36			Комбинированное занятие	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	спортивный зал	наблюдение
37			Комбинированное занятие	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	спортивный зал	наблюдение
38			Мастер-класс	2	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	спортивный зал	мастер-класс
39			Игра	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	спортивный зал	наблюдение
40			Игра	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	спортивный зал	наблюдение
41			Комбинированное занятие	2	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	спортивный зал	наблюдение
42			Комбинированное занятие	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	спортивный зал	наблюдение
43			Комбинированное занятие		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	спортивный зал	наблюдение
44			Комбинированное занятие	2	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	спортивный зал	наблюдение
45			Комбинированное занятие	2	Отбор мяча перехватом,	спортивный зал	опрос

			ванное занятие		тактика игры 2 против 1.	зал	
46			Комбинированное занятие	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	спортивный зал	наблюдение
47			Показ	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	спортивный зал	наблюдение
48			Показ	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	спортивный зал	наблюдение
49			Беседа, обсуждение	2	Товарищеская игра 4.	спортивный зал	наблюдение
50			Демонстрация	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	спортивный зал	наблюдение
51			Игра	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	спортивный зал	наблюдение
52			Игра	2	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	спортивный зал	наблюдение
53			Комбинированное занятие	2	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	спортивный зал	наблюдение
54			Комбинированное занятие	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	спортивный зал	наблюдение
55			Демонстрация	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	спортивный зал	наблюдение
56			Комбинированное занятие	2	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	спортивный зал	наблюдение
57			Комбинированное занятие	2	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	спортивный зал	наблюдение
58			Комбинированное занятие	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	спортивный зал	наблюдение
59			Комбинированное занятие	2	Прием мяча различными частями тела.	спортивный зал	наблюдение
60			Комбинированное занятие	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	спортивный зал	наблюдение
61			Игра	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	шк. площадка	наблюдение
62			Комбинированное занятие	2	Двусторонняя учебная игра.	шк. площадка	наблюдение
63			Комбинированное занятие	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	шк. площадка	наблюдение
64			Комбинированное занятие	2	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с	шк. площадка	сдача нормативов

					мячом.		
65			Комбинированное занятие	2	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	шк. площадка	наблюдение
66			Соревнования	2	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	шк. площадка	выполнение указаний требований тренера
67			Комбинированное занятие		Двусторонняя учебная игра.	шк. площадка	наблюдение
68			Комбинированное занятие		Двусторонняя учебная игра.	шк. площадка	наблюдение
69			Комбинированное занятие		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	шк. площадка	наблюдение
70			Комбинированное занятие		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	шк. площадка	наблюдение
71			Комбинированное занятие		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	шк. площадка	наблюдение
72			Комбинированное занятие		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	шк. площадка	наблюдение
Итого часов				144			

## **2.4. Условия реализации программы**

Требования к режиму занятий детей мини-футболом.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) соответствует требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в группах начальной подготовки составлено с учётом того, что занятия являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребёнок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;
- посещение ребёнком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 13.00, а их окончание — не позднее 18.00.;
- занятия детей могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

### 1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивная площадка не менее 12\*24 метра в спортивном зале, на шк. стадионе (резиновое покрытие, ворота малые)
- Мяч мини-футбольный 15 шт (размер 4)
- Фишки 20 шт.
- Манишки игровые 15 шт.
- Ворота мини-футбольные 2 шт. в спортивном зале, 2 шт. на шк. стадионе
- Скакалка 30 шт
- Мяч набивной 15 шт
- Палки гимнастические 15 шт.
- Конусы 10 шт.
- Мячи теннисные 5 шт.

### 2. Информационное обеспечение

- Ноутбук- 1 шт.,
- Презентации
- Аудиоаппаратура
- Видеофильмы

### 3. Методическое обеспечение

Нормативы по физической культуре и технике игры в футбол

Сборник учебных и тренировочных игр



Журнал учёта посещения занятий ( СГО, Навигатор.73)

Стандарты по мини-футболу

#### 4.Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры МБОУ СШ № 70 города Ульяновска, молодой специалист, стаж работы два года.

### **2.5. Формы аттестации**

Согласно учебному плану, календарно-учебному графику педагог определяет следующие формы аттестации

- 1.Тестовые задания .
2. Демонстрационные: соревнования, презентации.
3. Анкетирование.
4. Педагогическая диагностика ( входная, промежуточная, итоговая)
5. Комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы.
6. Групповая оценка работ.
7. Спортивные игры, соревнования
8. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
9. Карта индивидуальных достижений (дневник достижений, портфолио)

### **2.4.Оценочные материалы**

-Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся ( 11-14 лет)

Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности.

-Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-самоконтроль. При подведении итогов реализации программы используются следующие формы:

-открытые занятия, зачёты, соревнования, товарищеские игры. Соревнования проводятся один раз в полугодие. Социализация учащихся идёт через набор показателей и критериев.

### **2.5. Методические материалы**

1. *Особенности организации образовательного процесса:*  
образовательный процесс проходит в очной форме.

2. *Методы обучения:*

-метод словесной передачи знаний и руководства действиями детей: объяснение, рассказ, беседа;

- метод обучения технике и тактике игры в футбол: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

-метод выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

-Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок.

3. *Формы организации образовательного процесса:*

- занятия по программе Мини-футбол проводятся во второй половине дня;

- между занятиями по 45 минут организована перемена;

- занятия проводятся в соответствии с основным содержанием программы;

- образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 16 недель обучения по 1 модулю ( всего 64 ч.), на 20 недель обучения по 2 модулю ( всего 80 ч.), итого 36 учебных недель. Таким образом, обучение по данной программе выстраивается на три учебных года.

4.С позиции спортивного профиля деятельности педагогом проводятся *групповые занятия.*

5. *Формы организации учебного занятия:* беседы, встречи с известными спортсменами Ульяновской области, мастер-классы, соревнования, игры, открытые занятия, демонстрация презентаций, турниры, фестивали.

6. *Педагогические технологии:* педагог использует в своей деятельности технологию группового обучения.

7. *Методические материалы:*

Таблицы нормативов:

Специализация и направленность		Вид упражнения		13-17 лет		
				Оценка результата		
				низкая	средняя	высокая
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	6,1-8,0	5.6-6,1	5.1-5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11,2	10,4	10,0
		3	Бег 300 м (мин)	1,13 1,28	1,29 1,43	1,44 2,05
	Выносливость	4	Бег 1000 метров	4.20	4.50	5.15
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	156	165	175
	Сила	6	Подъём туловища за 1 минуту из положения лежа	25	33	38

#### Техническая подготовка.

Приёмы игры	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+

Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	+
Ведение мяча с даром	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+

Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+
Финт «пробрось мяч».		+	+
Финт «уход с мячом».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь мяч партнёру».		+	+
Финт «переступание через мяч».	+	+	+
<b>Игра вратаря</b>			
Техника броска			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

#### Тактика нападения.

Программный материал	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные		+	+
Смена флангов атаки путём точной, Длинной передачи мяча			+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника		+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

#### Тактика защиты.

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+	+

<b>Критерии оценки результативности</b>	уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.);
	уровень практической подготовки учащихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; уровень физического развития, свобода владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности и др.);
	уровень развития и воспитанности учащихся (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.).

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для родителей и педагогов.**

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. в 2ч. ч.2, 3-е изд.- М.:Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан; Д. Дьюрст., М.:Астрель АСТ, 2007
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский; Москва: «Физкультура и спорт», 2002

8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009

#### **Рекомендуемая литература для учащихся.**

1. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
2. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
3. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
4. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2009