

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи программы .....	7
1.3	Планируемый результат .....	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел .....</b>	<b>9</b>
2.1	Учебный план.....	9
2.2	Содержание учебной программы .....	11
2.3	Система оценки достижения планируемых результатов .....	16
2.4	Календарный учебный график.....	16
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел.....</b>	<b>18</b>
3.1	Методическое обеспечение программы .....	18
3.2	Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов .....	19
3.3	Материально-техническое обеспечение программы.....	20
3.4	Кадровое обеспечение программы.....	20

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Футбол – игра универсальная, которая позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Программа дополнительного образования имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является общеразвивающей. Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки, предусматривающий **базовый** уровень обучения. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**Актуальность** разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

**Адресат программы:** программа рассчитана на учащихся 7-17 лет.

**Форма обучения:** очная. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий ОФП в дистанционном, электронном формате.

**Методы обучения:** 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 футболу и более успешного решения 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 у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

**Типы занятий:**

- информационно-познавательный;
- мотивационно-стимулирующий;
- творческий;
- коррекционно-контролирующий;
- комбинированный.

**Виды занятий:**

- практическое занятие;
- занятие-соревнование;

- демонстрация;
- занятие-игра;
- соревнования;
- проблемно-поисковое занятие;
- диспут, дискуссия;
- защита и анализ практических и творческих работ;
- зачет;
- самооценка;
- комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий) и

т.д.

#### **Формы организации деятельности:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

**Режим занятий:** программа актуальна для обучающихся, которые поделены на три возрастные группы: 1-я группа – 5-6 классы; 2-я группа – 7-8 классы, 3-я группа -9 классы. Число занимающихся в одной группе 10-15 человек. Продолжительность занятий в одной группе 2 раза в неделю по 1 академическому часу (102 часа).

**Объем программы:** программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 68 учебных часов (17 учебных недель) и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на обучение детей и подростков на 17 недель обучения.

#### *1.2. Цель и задачи программы*

Слабая физическая подготовка не позволяет школьникам сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

#### **Цель реализации программы:**

- формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся;
- овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами;

- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи Программы:**

#### *Личностные:*

- развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту;
- научить нести ответственность за результат своих действий.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### *Метапредметные:*

- развить умения взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- развить умение планировать и осуществлять свою деятельность.
- развить положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### *Предметные (образовательные):*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

### *1.3. Планируемые результаты*

В результате изучения программы «Футбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b> раздел	<b>Введение (основы знаний по футболу)</b>	10	10	-	
1.1.	Вводное занятие, ТБ		2		
1.2.	Беседы о ЗОЖ		2		
1.3.	История развития		2		
1.4.	Правила игры		2		
1.5.	Место занятий, оборудование		2		

<b>2 раздел</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	22	2	20	
2.1.	Строевые упражнения			4	
2.2.	Элементы ходьбы и бега		1	4	
2.3.	Л/а упражнения			4	
2.4.	Упражнения в висах и упорах		1	4	
2.5.	Подвижные игры			4	
<b>3 раздел</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	20	2	18	
3.1.	Развитие физических качеств				
<b>4 раздел</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	27	9	18	
4.1.	Передвижения без мяча		1	2	
4.2.	Приемы владения мячом ногами		1	2	
4.3.	Приемы игры головой		1	2	
4.4.	Остановка мяча		1	2	
4.5.	Ведение мяча		1	2	
4.6.	Обманные движения (финты)		1	2	
4.7.	Отбор мяча		1	2	
4.8.	Вбрасывание мяча		1	2	
4.9.	Техника игры вратаря		1	2	
<b>5 раздел</b>	<b>Тактика игры в футбол</b>	17	4	13	Контрольный норматив
5.1.	Индивидуальные действия		1	3	
5.2.	Групповые действия		1	3	
5.3.	Позиционные действия		1	3	
5.4.	Командные действия		1	4	
<b>6 раздел</b>	<b>Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по футболу)</b>	2	-	2	
7.	Итоговые занятия	4		4	Контрольный норматив, тестирование
Всего часов:		102	27	75	

**К концу учебного года учащиеся:**

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;
- играют в футбол;
- осваивают основы судейской и инструкторской практики.

## 2.2. *Содержание учебной программы*

### **Раздел 1. Введение (основы знаний по футболу)**

#### ***Тема 1.1. Вводное занятие. ТБ***

*Теоретическая часть.* Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

#### ***Тема 1.2. Беседа о здоровом образе жизни***

*Теоретическая часть.* Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

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

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

#### ***1.4. Правила игры***

*Теоретическая часть.* Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди школьников.

#### ***1.5. Место занятий, оборудование***

*Теоретическая часть.* Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

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

## **2.1. Строевые упражнения**

*Теоретическая часть.* Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

*Практическая часть.* Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприсяду, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в суде. 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. Л/а упражнения**

*Теоретическая часть.* Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

*Практическая часть.* Бег: бег с ускорением 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 20 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 20м. Бег с препятствиями, 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. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока.

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

*Теоретическая часть.* Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

*Практическая часть.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

## **2.5. Подвижные игры**

*Теоретическая часть.* Правила подвижных игр.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость».

*Практическая часть.* 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, с 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. Техника игры в футбол**

#### **4.1. Передвижения без мяча**

*Теоретическая часть.* Способы передвижения без мяча.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Правила безопасности при ударе по мячу головой.

*Практическая часть.* Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

#### **4.4. Остановка мяча**

*Теоретическая часть.* Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Различные способы ведения мяча.

*Практическая часть.* 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)**

*Теоретическая часть.* Виды и способы обманных движений.

*Практическая часть.* 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»).

#### **4.7. Отбор мяча**

*Теоретическая часть.* Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

*Практическая часть.* Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

#### **4.9. Техника игры вратаря**

*Теоретическая часть.* Форма вратаря. Профилактика травматизма.

*Практическая часть.* Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полу высоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

## **Раздел 5. Тактика игры в футбол**

### **5.1. Индивидуальные действия**

*Теоретическая часть.* Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

*Практическая часть.* Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

### **5.2. Групповые действия**

*Теоретическая часть.* Роль групповых действий на поле.

*Практическая часть.* 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**

*Теоретическая часть.* Выбор правильной позиции на поле.

*Практическая часть.* Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **5.4. Командные действия**

*Теоретическая часть.* Роль слаженных совместных действий команды.

*Практическая часть.* 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.

*Практическая часть.* Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные соревнования.

## **Раздел 7. Итоговые занятия**

*Теоретическая часть.* Тест «Футбол».

*Практическая часть.* Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи.

### **2.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

#### **2.3.1. Формы аттестации**

Форма аттестации включает в себя непосредственно аттестацию обучающихся по средствам опроса на выявление уровня теоретических знаний, занимающихся в системе избранного вида спорта. А также, включает в себя проведение аттестации по средствам сдачи нормативов в системе избранного вида спорта направлена на выявление уровня технической и физической подготовки.

### 2.3.2. *Оценочные материалы*

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
Бег 300 м, с	м	66,0	65,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,4	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
Прыжок в высоту с места, см	м	28	29	32	36	40	48	53	57	60	64	68
Прыжок в длину с места, см	м	150	155	160	170	178	185	190	194	197	200	220
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,2	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	5	6	8	10	15	-	-	-	-	-

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40

Жонглирование мяча головой, раз	м	-	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5

### Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

#### 2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.02.2023	31.05.2023	17	34	68	2/2
2						

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Методическое обеспечение программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с

тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

### *3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов*

#### **Основная литература:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: ФиС, 2006. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

#### **Дополнительная литературы:**

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

#### **Электронные ресурсы:**

1. <https://amfr.ru/>
2. <http://sakhfootball.com/>

### *3.3. Материально-техническое условия реализации программы*

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- маты гимнастические;

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи набивные;
- ворота мини-футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи мини-футбольные;
- мячи малые и большие.

#### *3.4. Кадровое обеспечение программы*

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах. Программа может реализовываться также учителем физической культуры.