ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Гришина Светлана Геннадьевна
2024.08.31 10:11:07+05'00'

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-сад № 10» города Когалыма
(МАОУ «Школа-сад № 10»)

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа – сад» №10
«31» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мини-футбол»

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый, базовый
Возраст обучающихся: 9 - 12 лет
Срок реализации: 1 года

Составитель:
Сафин Руслан Александрович,
учитель физической культуры

г. Когалым, 2024 г

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания разработки программы:

– федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается, в том, что она разработана для современных детей, которые ведут малоподвижный образ жизни, вовлекая их в различные кружки и секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Новизна программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы– это ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся и обучение элементарным навыкам игры в мини-футбол.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы подготовки физически развитой личности – привитие потребности в здоровом образе жизни.

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям мини-футболом;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;

- определение игровых наклонностей юных футболистов (желание спортсмена выполнять функцию вратаря, защитников, нападающего;

- формирование базовых умений и навыков и овладение основами игры в мини-футбол;

-выявление перспективных детей для последующего обучения в группах начальной подготовки.

Адресат программы:учащиеся в возрасте 9- 12лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество человек в группе – 15 человек.

Уровень программы: стартовый.

Объем программы составляет 102 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы: учебных недель – 34, месяцев – 9.

Форма обучения – очная.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы в этот период осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: индивидуальная и групповая.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история	3	3	0	Устная проверка
2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	Контрольные упражнения
3.	Техническая подготовка	24	4	20	Контрольные упражнения
4.	Тактическая подготовка	50	10	40	Выполнение технических и тактических приемов
5.	Морально – волевая и психологическая подготовка.	6	0	6	Анализ игровой деятельности
6.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	5	0	5	Тестирование физических качеств
	Итого:	**102**	**19**	**83**	

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 занятие 2 академических часа и 1 занятие 1 академический час. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

2. Учебный план

3. Содержание программы

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история. Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Отличие мини-футбола от футзала и футбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов

Тема 4. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Тема 5. Морально – волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

Общая физическая подготовка

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м – 1000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

Специальная физическая подготовка.

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь в верху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения

ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Техническая подготовка.

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей*:* прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар

или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) 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, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключение к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

Интегральная подготовка

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1,4 на 4 с вратарями и без, с определенным заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 без ограничений и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

4. Планируемые (ожидаемые) результаты

В области воспитания:

– адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
– развитие коммуникативных качеств;
– приобретение уверенности в себе;
– формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

– потребность в здоровом образе жизни;
– стремление к физическому совершенствованию;
– стремление к овладению основами техники игры в мини-футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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

• **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

• **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе прохождения программы внеурочной деятельности «Мини-футболу» опыт, специфический для

предметной области «Физическая культура», по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

5. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы: текущий, промежуточный и итоговый.

Средства контроля:устная проверка, тестирование, контрольные упражнения, выполнение технических и тактических приемов, анализ игровой деятельности, тестирование физических качеств.

6. Методические материалы

Приемы и методы организации:

– педагогические способы взаимодействия с детьми (способы передачи и освоения знаний, умений; разнообразие, комплексность, соответствие содержанию, возрасту учащихся);

– объяснительно-иллюстративные;

– практические (опыт, упражнения, выполнение заданий, освоение технологий);

– гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, проблемные ситуации и др.);

– методы стимулирования и мотивации.

Ведущие технологии:

– здоровьесберегающие технологии;

– личностно-ориентированная технология обучения;

– технологии уровневой дифференциации;

– интернет-технологии, технология электронной почты, компьютерные обучающие программы;

– Web-технологии, «кейс-стади» (обучение с использованием конкретных ситуаций);

– рефлексия как метод самопознания и самооценки;

– тренинговые технологии, технология обучения с применением метода проектов; использования ИКТ.

Формы организации учебных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия;участие в матчевых встречах; участие в соревнованиях;конкурсы, викторины.

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

7.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель и (или) количество учебных дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.09.2024 – 31.05.2025	34 недели или 238 дней	27.10.2024 – 04.11.2024	с 19 по 24.12.2024 с 15 по 20.05.2025
		30.12.2024 – 07.01.2025	
		22.03.2025 – 30.03.2025	

7.2. Материально-технические условия реализации программы

Характеристика помещения - спортивный зал МАОУ Школа-сад № 10 с соответствующей разметкой площадки и инвентарем.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Методические пособия Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (мини-футбол)».	Д
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ).	Д
3.	Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).	Д
2. Демонстрационные печатные материалы		
1.	Стенд с таблицами по стандартам физического развития и физической подготовленности (ГТО).	Д
2.	Стенд с инструктажами по технике безопасности	Д
3. Технические средства обучения и экранно – звуковые пособия		
1.	Ноутбук	Д
2.	Компьютерная акустика	Д
3.	Мультимедийный проектор	Д
4.	Экран	Д
5.	Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения соревнований и видеоматериалы	Д
4. Учебно – практическое оборудование		
1.	Стенка гимнастическая	Д
2.	Скамейки гимнастические	Г
3.	Перекладина гимнастическая	Д
4.	Мост гимнастический подкидной	Г
5.	Маты гимнастические	К
6.	Мячи набивные (2,5 кг)	Г
7.	Скакалка гимнастическая	К
8.	Палка гимнастическая	Г
9.	Обруч гимнастический	Г
10.	Рулетка измерительная	Д
11.	Стойки волейбольные, сетка волейбольная	Д
12.	Мячи футбольные	К
13.	Табло перекидное	Д
14.	Насос для накачивания мячей	Д
15.	Конусы	
16.	Средства первой помощи - аптечка медицинская.	

5. Спортивныезалы (кабинеты)		
1.	Спортивный зал игровой	-
2.	Спортивный зал гимнастический	-
3.	Кабинет учителя	-
4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

7.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Программу реализует педагогический работник (педагог дополнительного образования, учитель), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Режим занятий: проводятся 2 раза в неделю: 1 занятие 2 академических часа и 1 занятие 1 академический час. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

Расписание занятий: вторник 14:30-16:00; четверг 14:30-15:15.

№	Дата	Тема занятия	Форма обучения занятий	Количество часов
1.	03.09	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Физподготовка	очная	2
2.	05.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физподготовка	очная	1

3.	10.09	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	очная	2
4.	12.09	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	очная	1
5.	17.09	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	очная	2
6.	19.09	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	очная	1
7.	24.09	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	очная	2
8.	26.09	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	очная	1
9.	01.11	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	очная	2
10.	03.11	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	очная	1
11.	08.10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	очная	2
12.	10.10	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	очная	1
13.	15.10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	очная	2
14.	17.10	Подвижные игры.	очная	1
15.	19.10	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	очная	2
16.	22.10	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра		

		в вышибалы.	очная	1
17.	24.10	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	очная	2
18.	05.11	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	очная	1
19.	07.11	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	очная	2
20.	12.11	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	очная	1
21.	14.11	Общеразвивающие у ражнения в парах, подтягивания.	очная	2
22.	19.11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	очная	1
23.	21.11	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	очная	2
24.	26.11	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	очная	1
25.	28.11	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	очная	2
26.	03.12	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	очная	1
27.	05.12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	очная	2
28.	10.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	очная	1
29.	12.12	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	очная	2

30.	17.12	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	очная	1
31.	19.12	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направле ия.	очная	2
32.	24.12	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	очная	1
33.	26.12	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	очная	2
34.	07.01	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	очная	1
35.	09.01	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	очная	2
36.	14.01	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	очная	1
37.	16.01	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	очная	2
38.	21.01	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	очная	1
39.	23.01	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	очная	2
40.	28.01	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	очная	1
41.	30.01	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	очная	2
42.	04.02	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	очная	1
43.	06.02	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	очная	2
44.	11.02	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	очная	1
45.	13.02	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из	очная	2

		стандартных положений, по катящемуся мячу.		
46.	18.02	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	очная	1
47.	20.02	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	очная	2
48.	25.02	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	очная	1
49.	27.02	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	очная	2
50.	04.03	Товарищеская игра МАОУ Школа-сад №10 – МАОУ СОШ №6	очная	1
51.	06.03	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	очная	2
52.	11.03	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	очная	1
53.	13.03	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	очная	2
54.	18.03	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	очная	1
55.	20.03	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	очная	2
56.	01.04	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	очная	1
57.	03.04	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	очная	2
58.	08.04	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	очная	1
59.	10.04	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. Старты из различных положений, двусторонняя игра.	очная	2
60.	15.04	Игра на опережение, старты из различных положений.	очная	1
61.	17.04	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	очная	2
62.	22.04	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка	очная	1

		меткости.		
63.	24.04	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	очная	2
64.	29.04	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	очная	1
65.	06.05	Прием мяча различными частями тела. Старты из различных положений, двусторонняя игра.	очная	2
66.	08.05	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	очная	1
67.	13.05	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	очная	2
68.	15.09	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	очная	1

8.Список литературы

1. Андреев С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев.- М.: Поматур, 1999.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов./ Ю. Н. Аристов, Н. А. Годик Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М.: 1980.
4. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников.- Екатеринбург: 2006.
5. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев - Киев: Здоровье, 1989.
7. Кучинский, А. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол / А. Кучинский - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
8. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов / А. И. Кучинский, А. А. Шерстюк - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
9. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.