

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского
района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом директора
МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025г.*

*Принята на заседании педагогического совета
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025г.
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработчик:
Гурский Владимир Михайлович,
тренер-преподаватель

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно - оздоровительной работы с учащимися мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

Обучение учащихся игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимым при занятиях различным видам спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

При необходимости, возможна реализация программы дистанционными методами обучения. Дистанционное обучение - это различные модели, методы и технологии обучения, при которых педагог и учащиеся пространственно и во времени разделены, поэтому создается среда, с помощью которой происходит их общение в целях обучения. Эта среда может представлять собой получение материалов посредством почты, факса, телефонной связи, учебных телевизионных программ, учебных материалов на дисках, использования ресурсов Интернет, цифровых образовательных ресурсов.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в ней, средствами тренировки, осуществляется комплексный подход развития детского организма, приобретения ребенком новых жизненно важных умений и навыков, а также формирование личности.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 9-17 лет. Для обучения по программе обязательны медицинский допуск и заявление родителей (законных представителей)

Объем реализации программы программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом, втором третьем году обучения – 144 часа,
- на четвертом и последующих годах обучения- 216 часов в год.

Срок освоения программы – 8 лет

Режим занятий:

- на первом году обучения на 144 часа в год, 2 занятия в неделю по 2 академических часа.
- втором году обучения на 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.
- на третьем году обучения на 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.
- на четвертом году обучения на 216 часа в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.
- на пятом году обучения на 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.
- на шестом году обучения на 216 часа в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.
- на седьмом году обучения на 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.
- на восьмом году обучения на 216 часа в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Вид программы по уровню освоения - базовый

Цель программы:

Формирование навыков ведения здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности по средствам занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма; воспитание инициативности, самостоятельности;

Учебный график

В группу первого года обучения принимаются учащиеся с 7-8 лет, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часов	3 занятия по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часов	3 занятия по 2 часа
6 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часов	3 занятия по 2 часа
7 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часов	3 занятия по 2 часа
8 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часов	3 занятия по 2 часа

Учебно-тематической план для групп 1 и 2 годов обучения

таблица №1

№ п/ п	ТЕМА	Количество часов			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
	Теоретическая подготовка.	8	-	8	-
	Практическая подготовка	-	136	-	208
1.	Общая физическая подготовка	-	42	-	42

2.	Специальная физическая подготовка	-	20	-	20
3.	Техническая подготовка	-	50	-	50
4.	Тактическая подготовка	-	10	-	10
5.	Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу. Судейская практика	-	4	-	4
6.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП	-	4	-	4
7.	Воспитательные мероприятия	-	6	-	6
	ВСЕГО		144		216

Учебно-тематической план для группы 3 и 4 года обучения.

таблица №2

№ п/ п	ТЕМА	Количество часов			
		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
	Теоретическая подготовка.	8	-	8	-
	Практическая подготовка	-	136	-	208
1.	Общая физическая подготовка	-	42	-	38
2.	Специальная физическая подготовка	-	20	-	40
3.	Техническая подготовка	-	50	-	62
4.	Тактическая подготовка	-	10	-	30
5.	Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу. Судейская практика	-	4	-	30
6.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП	-	4	-	2
7.	Воспитательные мероприятия	-	6	-	6
	ВСЕГО		144		216

Учебно-тематической план для группы 5 и 6 года обучения.

таблица №3

№ п/ п	ТЕМА	Количество часов			
		5 год обучения		6 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
	Теоретическая подготовка.	10	-	10	-
	Практическая подготовка	-	206	-	206
1.	Общая физическая подготовка	-	40	-	40
2.	Специальная физическая подготовка	-	30	-	40
3.	Техническая подготовка	-	80	-	60
4.	Тактическая подготовка	-	30	-	36
5.	Контрольные игры и соревнования по футболу и	-	18	-	20

	мини-футболу. Судейская практика				
6.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП	-	2	-	2
7.	Воспитательные мероприятия	-	6	-	6
	ВСЕГО		216		216

Учебно-тематической план для группы 7 и 8 года обучения.

таблица №4

№ п/ п	ТЕМА	Количество часов			
		7 год обучения		8 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
	Теоретическая подготовка.	12	-	12	-
	Практическая подготовка	-	204	-	204
1.	Общая физическая подготовка	-	35	-	40
2.	Специальная физическая подготовка	-	35	-	40
3.	Техническая подготовка	-	50	-	50
4.	Тактическая подготовка	-	44	-	44
5.	Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу. Судейская практика	-	30	-	36
6.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП	-	2	-	2
7.	Воспитательные мероприятия	-	10	-	12
	ВСЕГО		216		216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал группы 1-го года обучения.

Теоретическая подготовка – 8 часов.

История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом – 1 час.

Описание игры. Развитие футбола и мини-футбола в мире и в нашей стране. Влияние занятий на организм занимающихся. Всероссийские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России, «Кожаный мяч», молодежные игры, спартакиада школьников.

Правила игры в футбол и мини-футбол – 2 часа.

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Сведения о строении и функция организма человека – 2 час.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности человека.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов – 1 час.

Гигиенические требования к месту занятий футболом, одежде, инвентарю.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышенной работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность организма.

Врачебный контроль и самоконтроль – 1 час.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Основы методики обучения и тренировки – 2 час.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Практическая подготовка – 136 часов.

Общая физическая подготовка - 42 часов.

Задачи ОФП – развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость и прыгучесть) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства – гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств для игры в футбол
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой.

Основные средства:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы.
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движений.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка – 50 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена рациональному выполнению основ упражнения при работе с мячом.

Задачи технической подготовки:

1. Владение основой техники игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. подготовительные упражнения.
2. Основные упражнения по технике игры.
 - Ведение мяча различными частями стопы
 - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела.
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой
 - Вбрасывание мяча
 - Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве
 - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи
3. Двухсторонняя игра
4. Контрольная игра и соревнования.

Тактическая подготовка – 10 часов

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов и форм игры с учетом подготовленности своей команды и команды соперника в конкретной игровой обстановке. Техническое мастерство основано на умениях и навыках игроков команды, которое дает им возможность взаимодействовать во времени и пространстве.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы, позволяющие применять более гибкую тактику. Системой игры является определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположения на площадке. Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока с мячом и без мяча для решения поставленной задачи:

1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча
2. Групповое взаимодействие двух и более игроков
3. Тактика игры в нападении – быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча
4. Тактика игры в защите – персональная (закрывание, отбор мяча, перехват мяча), зонная (выбор позиционного места, прессинг)

Тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты в зависимости от организации действий игроков.

Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу – 4 часов
Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу согласно календарного плана в первенствах района, республики по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 4 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательные мероприятия – 6 часа.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

Учебный материал группы 2-го года обучения.

Теоретическая подготовка – 8 часов.

История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом – 1 час.

Описание игры. Развитие футбола и мини-футбола в мире и в нашей стране. Влияние занятий на организм занимающихся. Всероссийские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России, «Кожаный мяч», молодежные игры, спартакиада школьников.

Правила игры в футбол и мини-футбол – 2 часа.

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Сведения о строении и функция организма человека – 2 час.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности человека.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов – 1 час.

Гигиенические требования к месту занятий футболом, одежде, инвентарю.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышенной работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность организма.

Врачебный контроль и самоконтроль – 1 час.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Основы методики обучения и тренировки – 2 час.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Практическая подготовка – 208 часов.

Общая физическая подготовка - 44 часов.

Задачи ОФП – развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость и прыгучесть) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства – гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – 44 часов.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств для игры в футбол
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой.

Основные средства:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы.
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движений.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка – 78 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена рациональному выполнению основ упражнения при работе с мячом.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Основные упражнения по технике игры.
 - Ведение мяча различными частями стопы
 - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела.
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой
 - Вбрасывание мяча
 - Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве
 - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи
3. Техника игры вратаря
4. Двухсторонняя игра
4. Контрольная игра и соревнования.

Тактическая подготовка – 22 часов

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов и форм игры с учетом подготовленности своей команды и команды соперника в конкретной игровой обстановке. Техническое мастерство основано на умениях и навыках игроков команды, которое дает им возможность взаимодействовать во времени и пространстве.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы, позволяющие применять более гибкую тактику. Системой игры является определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположения на площадке. Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока с мячом и без мяча для решения поставленной задачи.

Тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты в зависимости от организации действий игроков:

1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча
2. Групповое взаимодействие двух и более игроков
3. Тактика игры в нападении – быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча
4. Тактика игры в защите – персональная (закрывание, отбор мяча, перехват мяча), зонная (выбор позиционного места, прессинг).

Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу – 8 часов

Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу согласно календарного плана в первенствах района, республики по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Судейская практика - 4 часов.

Воспитательные мероприятия – 6 часов.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

Содержание программы 3-го года обучения

Теоретическая подготовка - 8 часов.

Физическая культура и спорт в России- 1 часа.

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом - 1 часа.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, Европы и Мира. Участие российских команд в международных соревнованиях: Чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры, Лига чемпионов, Кубок УЕФА.

Правила игры в футбол и фutsal- 3 часа.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов- 1 часа.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудному заболеванию. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль- 1 часа.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основы методики обучения и тренировки-1 час

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы двигательных навыков.

Практическая подготовка - 208 часа.

Общая физическая подготовка – 38 часов.

Задачи ОФП

Развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства

1. Гимнастические и легкоатлетические упражнения

2. Подвижные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств специфичных для игры в футбол.

2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;

2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;

3. Акробатические упражнения;

4. Подвижные и спортивные игры;

5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка- 62 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.

2. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.

3. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.

4. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.

2. Подводящие упражнения.

3. Основные упражнения по технике игры:

- Ведение мяча различными частями стопы;
- Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
- Удар по мячу, точность удара, удар головой;
- Вбрасывание мяча;
- Отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
- Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
- Техника игры вратаря;

4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

Тактическая подготовка - 30 часов.

1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2. групповое взаимодействие двух и более игроков;
3. Тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
4. Игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
5. Тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

Контрольные игры и соревнования по футболу и футзалу, судейская практика – 30 часов.

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательные мероприятия - 2 часа.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

Содержание программы 4-го года обучения

Теоретическая подготовка - 8 часов.

История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом - 1 часа.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, Европы и Мира. Участие российских команд в международных соревнованиях: Чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры, Лига чемпионов, Кубок УЕФА.

Правила игры в футбол и футзал- 3 часа.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов- 1 часа.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудному заболеванию. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль- 1 часа.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основы методики обучения и тренировки-2 час

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы двигательных навыков.

Практическая подготовка - 208 часа.

Общая физическая подготовка – 44 часов.

Задачи ОФП

Развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства

1. Гимнастические и легкоатлетические упражнения;
2. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка - 44 часов.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств специфичных для игры в футбол.
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
3. Акробатические упражнения;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка- 78 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.
2. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
3. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
4. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
 - Ведение мяча различными частями стопы;
 - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой;
 - Вбрасывание мяча;
 - Отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
 - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
 - Техника игры вратаря;
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

Тактическая подготовка - 22 часов.

1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2. Групповое взаимодействие двух и более игроков;
3. Тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
4. Игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
5. Тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

Контрольные игры и соревнования по футболу и футзалу, судейская практика – 12 часов.

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательные мероприятия - 6 часа.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

Содержание программы 5-го года обучения

Теоретическая подготовка - 10 часов.

Правила игры в футбол и мини-футбола – 4 часа

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Физиологические особенности деятельности футболистов – 2 часа

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологические особенности деятельности футболистов – 2 часа

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряжённость соревновательной деятельности.

Врачебный контроль и самоконтроль- 1 часа.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Контроль тренировочной деятельности – 1 часа

Характеристика тренировочной деятельности. Специализированность. Координационная и психическая сложность. Направленность – воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств.

Практическая подготовка - 206 часов.

Общая физическая подготовка – 40 часов.

Задачи ОФП

Развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства

1. Гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, коньки и походы.

Специальная физическая подготовка - 30 часов.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств для игры в футбол.
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения базовой техникой.

Основные средства:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
3. Акробатические упражнения;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка - 80 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка представляет собой совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение техники игры.
2. Совершенствование технических приёмов.
3. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
5. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Классификация техники (по специфическим особенностям) полевого игрока и вратаря.
4. Основные упражнения по технике игры.
 - Ведение мяча различными частями стопы;

- Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой;
 - Вбрасывание мяча;
 - Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве;
 - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
 - Техника игры вратаря;
 - Техника передвижения;
5. Двусторонняя игра.
6. Контрольная игра и соревнование.

Тактическая подготовка - 30 часа.

1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2. Групповое взаимодействие двух и более игроков;
3. Тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
4. Игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
5. Тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

Соревновательная деятельность футболиста (соревнования по футболу и футзалу), судейская практика – 18 часов.

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах района, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнований по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательная работа с учащимися и родителями - 6 часов.

Воспитательная работа с учащимися и родителями проводится согласно годового плана группы воспитательных мероприятий.

Содержание программы 6-го года обучения

Теоретическая подготовка - 12 часов.

Правила игры в футбол и мини-футбол - 5 часов.

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Физиологические особенности деятельности футболистов – 3 часа.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности. Способы повышения работоспособности организма в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологические особенности деятельности футболистов – 2 часа.

Факторы влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряжённость соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

Врачебный контроль и самоконтроль – 1 часа.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Контроль тренировочной деятельности – 1 часа

Характеристика тренировочной деятельности. Специализированность. Координационная и психическая сложность. Направленность – воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств. Величина – степень воздействия нагрузки на организм футболиста.

Практическая подготовка - 204 часа.

Общая физическая подготовка – 40 часов.

Задачи ОФП

Развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки коньки и походы.

Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Задачи СФП :

1. Развитие физических качеств, специфичных для игры в футбол.
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
3. Акробатические упражнения;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка – 60 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.
2. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
3. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
4. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
 - Ведение мяча различными частями стопы;
 - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой;
 - Вбрасывание мяча;
 - Отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;

- Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
 - Техника игры вратаря;
4. Двусторонняя игра.
 5. Контрольная игра и соревнование.

Тактическая подготовка - 36 часов.

1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2. Групповое взаимодействие двух и более игроков;
3. Тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
4. Игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
5. Тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

Соревновательная деятельность футболиста (соревнования по футболу и футзалу), судейская практика – 20 часа.

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательная работа с учащимися и родителями - 6 часа.

Воспитательная работа с учащимися и родителями проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий группы.

Содержание программы 7-го года обучения

Теоретическая подготовка - 10 часов.

Правила игры в футбол и мини-футбола – 3 часа

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Развитие футбола в России и за рубежом – 1 часа.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Физиологические особенности деятельности футболистов – 2 часа

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологические особенности деятельности футболистов – 2 часа

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряжённость соревновательной деятельности.

Врачебный контроль и самоконтроль- 1 часа.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Контроль тренировочной деятельности – 1 часа

Характеристика тренировочной деятельности. Специализированность. Координационная и психическая сложность. Направленность – воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств.

Практическая подготовка - 206 часов.

Общая физическая подготовка – 35 часов.

Задачи ОФП

Развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства

2. Гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, коньки и походы.

Специальная физическая подготовка - 35 часов.

Задачи СФП:

3. Развитие физических качеств для игры в футбол.

4. Развитие физических качеств, необходимых для овладения базовой техникой.

Основные средства:

7. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;

8. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;

9. Акробатические упражнения;

10. Подвижные и спортивные игры;

11. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка - 50 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка представляет собой совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение техники игры.

2. Совершенствование технических приёмов.

3. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.

4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.

5. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.

2. Подводящие упражнения.

3. Классификация техники (по специфическим особенностям) полевого игрока и вратаря.

4. Основные упражнения по технике игры.

- Ведение мяча различными частями стопы;

- Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;

- Удар по мячу, точность удара, удар головой;

- Вбрасывание мяча;

- Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве;

- Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;

- Техника игры вратаря;

- Техника передвижения;

5. Двусторонняя игра.

12. Контрольная игра и соревнование.

Тактическая подготовка - 44 часа.

4. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;

5. Групповое взаимодействие двух и более игроков;

6. Тактика игры в нападении - быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;

4. Игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7

5. Тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

Соревновательная деятельность футболиста (соревнования по футболу и футзалу), судейская практика – 30 часов.

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах района, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнований по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательная работа с учащимися и родителями - 10 часов.

Воспитательная работа с учащимися и родителями проводится согласно годового плана группы воспитательных мероприятий.

Содержание программы 8-го года обучения

Теоретическая подготовка - 12 часов.

Правила игры в футбол и мини-футбол - 3 часов.

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Развитие футбола в России и за рубежом – 2 часа.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования,

проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Физиологические особенности деятельности футболистов – 3 часа.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности. Способы повышения работоспособности организма в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологические особенности деятельности футболистов – 2 часа.

Факторы влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряжённость соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

Врачебный контроль и самоконтроль – 1 часа.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Контроль тренировочной деятельности – 1 часа

Характеристика тренировочной деятельности. Специализированность. Координационная и психическая сложность. Направленность – воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств. Величина – степень воздействия нагрузки на организм футболиста.

Практическая подготовка - 204 часа.

Общая физическая подготовка – 40 часов.

Задачи ОФП

Развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки коньки и походы.

Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Задачи СФП:

3. Развитие физических качеств, специфичных для игры в футбол.
4. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

6. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
7. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
8. Акробатические упражнения;
9. Подвижные и спортивные игры;
10. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка – 50 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

4. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.
5. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
6. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
4. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
 - Ведение мяча различными частями стопы;
 - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой;
 - Вбрасывание мяча;
 - Отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
 - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
 - Техника игры вратаря;

4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

Тактическая подготовка - 44 часов.

6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
7. Групповое взаимодействие двух и более игроков;
8. Тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
9. Игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
10. Тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

Соревновательная деятельность футболиста (соревнования по футболу и футзалу),
судейская практика – 36 часа.

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и технической подготовке) - 2 часов.

В конце учебном году занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательная работа с учащимися и родителями - 12 часа.

Воспитательная работа с учащимися и родителями проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий группы.

Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения базового курса учащиеся должны знать и уметь:

Личностные:

- овладеют начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Метапредметные:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;

- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;

Предметные:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и района.

2 года обучения.

Личностные:

- будет сформировано понятие здорового образа жизни;
- сформирована мотивация к занятию спортом;
- умение работать в команде.

Метапредметные:

- сформировано умение планировать, контролировать учебные действия;
- оценивать свои игровые действия;
- будут грамотно выполнять и владеть тактическими разнообразными игровыми ситуациями.

Предметные:

- овладеют техникой удара по мячу;
- техникой ведения мяча различным способом;
- овладеют правильной техникой игры.

3 года обучения.

Личностные:

- будут сформированы личные качества: трудолюбие, аккуратность, стремление к достижению успеха;
- потребность к здоровому образу жизни, бережно относится к своему здоровью;
- будут сформированы коммуникативные качества, толерантность, умение работать в команде;
- ценить своё время и время других.

Метапредметные:

- сформирован интерес к спорту, как к здоровому образу жизни;
- умение правильно выполнять укрепляющие упражнения для мышц;
- уметь ставить цели и пути её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- научатся анализировать свою деятельность

Предметные:

- будут владеть тактикой и техникой игры;
- уметь выполнять разновидности челночного бега;
- работать с мячом в передаче;
- знать судейские правила игры мини-футбол.

4 год обучения

Личностные:

- будет сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развито этическое чувство, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение ставить цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- будут знать правила игры и овладеют практическими навыками игры мини-футбол;
- будут уметь анализировать свои действия и судейские навыки игры.

5 год обучения

Личностные:

- будет сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развито этическое чувство, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение ставить цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- будут знать правила игры и овладеют практическими навыками игры мини-футбол;
- будут уметь анализировать свои действия и судейские навыки игры.

Этап педагогического контроля.

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом является контроль над эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки служат нормативные требования. Обучающиеся по данной программе выполняют контрольные тестирования по общей и специальной и технической подготовленности, которое проводится в конце учебного года.

Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке.

таблица №4

Возраст	Бег 30 м, сек	Челночный бег 3x10м, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча из-за головы, м	Жонглирование мячом, кол-во	Ведение мяча на скорость (30 м), сек	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Вбрасывание мяча на дальность, м
9 лет	6,2	9,5	139	-	-	7.2	-	4
10 лет	5,9	9,3	154	5,50	10	7.0	2	6
11 лет	5,7	9,1	164	6,00	12	6.8	3	8
12 лет	5,5	8,9	167	6,30	15	6.6	4	11
13 лет	5,3	8,7	177	7,00	18	6.3	5	12
14 лет	5,1	8,5	185	8,50	20	6.0	6	13
15 лет	5,0	8,3	200	8,91	25	5.7	6	14
16 лет	4,9	8,1	210	9,50	30	5.4	7	15
17 лет	4,8	7,9	220	10,69	35	5.3	8	16

Контрольные упражнения и методические указания по их проведению.

1. Бег 30 м со старта.

По команде: «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно.

2. Челночный бег 3x10 м – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

3. Прыжок в длину с места.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Попытка не засчитывается, если:

- 1) испытуемый заступил за линию отталкивания или коснулся ее;
- 2) выполнение отталкивания произведено с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами произошло поочередно.

4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы.

Испытуемый, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучшая.

5. Жонглирование мячом: выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух

раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

6. Ведение мяча на скорость (30 м) выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

7. Удар по мячу ногой на точность.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с 6-ти метровой отметки в заданную часть ворот. Ворота делятся на 4 части. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

8. Вбрасывание мяча руками на дальность: разбег не более четырех шагов; согласно правил игры в футбол. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

Система оценивания уровня подготовленности учащихся при переводе на следующий год обучения.

Результат по ОФП и СТП и технической подготовке фиксируется на основании показанных результатов контрольных нормативов (таблица №4).

- Бег 30 м со старта сек;
- Челночный бег 3 x 10 м.
- Прыжок в длину с места;
- Бросок набивного мяча весом 1 кг. из за головы.
- Жонглирование мячом;
- Ведение мяча 30 м на скорость.
- Удар по мячу ногой на точность
- Вбрасывание мяча на дальность

Критерий оценки - зачет/незачет.

Общая оценка имеет среднеарифметический результат в процентном соотношении от общего количества упражнений предусмотренных для сдачи на этапах подготовки.

Например:

Бег 30 м.: результат – зачет

Прыжок в длину с места – зачет

Челночный бег 3 x 10 м. – незачет

Бросок набивного мяча весом 1 кг. из за головы – незачет

Жонглирование мячом – зачет

Ведение мяча 30 м на скорость – зачет

Удар по мячу ногой на точность – незачет

Вбрасывание мяча на дальность – зачет

Итоговая оценка: 5 упражнения- зачтены, из 8 упражнений в % соотношении 100% : $8 \times 5 = 62,5\%$ - округляем до целого числа - 62%

Критерии оценки:

низкий уровень подготовленности	0 – 49%
средний уровень	50 – 89 %
высокий уровень	90 – 100%

Обучающийся может быть переведён на следующий год обучения, если по результатам итогового протокола он имеет результат: 50-100%

Спортсмен, получивший итоговый результат 0 – 49% остаётся на прежнем этапе обучения или отчисляется.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района»Т» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Летка, ул. Пионерская.

Для реализации программы используются следующие технические средства обучения:

1. Спортивный зал 32х16м;
2. Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная соревновательная форма) – 15 шт;
3. Комплект футбольных накидок (два цвета) – 2х10 шт;
4. Комплект футбольных мячей (№5) – 10 шт;
5. Комплект футбольных мячей (№4) – 10 шт;
6. Набивные мячи – 10 шт;
7. Облегченные мячи – 10 шт;
8. Футбольные ворота (3х2 м); – 2 шт;
9. Сетка на ворота – 10 шт;
10. Фишки для разметки (разноцветные – 4 цвета) – 4х10 шт;
11. Скакалки – 15 шт;
12. Стойки и «пирамиды» для обводки – 10 шт;
13. Гимнастические скамейки – 5 шт.
14. Гимнастические маты – 5 шт;
15. Секундомер – 2 шт;
16. Свисток – 2 шт.

Список литературы

Для педагогов

1. Теория и методика мини-футбола. В.П. Губа. 2022 г.
2. Мини-футбол (футзал). Тактика игры в атаке и обороне. В.С. Левин, С.С. Соколов. 2021 г.
3. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале). С. Андреев, Сирило. 2019 г.
4. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощений собственного веса. Брет Контрерас. 2021 г.
5. IQ в футболе. Ден Бланк. 2021 г.
6. Силовые тренировки в футболе. Майер Р. 2020 г.
7. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография. Губа В.П., Стула А., Кромке К. 2017 г.
10. Футбол в школе. С.Н. Андреев. Москва, "Просвещение".
11. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы ФК и спорта. Рожков П. А.
12. Правила игры в футбол и футзал. 2016г.
13. Единая спортивная классификация. Ч.1.
14. Единая спортивная классификация. Ч.2.
15. Единая спортивная классификация. Ч.3.
16. Организация педагогического контроля деятельности спортшкол. Бауэр В.Г.
17. Настольная книга тренера. Н.Г. Озолин
18. Круговая тренировка в ФВ детей старшего школьного возраста. Шарманова С.Б.
19. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. –М.: Советский спорт, 2021.

Сайты:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>

Футбольный- Тренер.Ру

Мини-футбол в школу

Для учащихся:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2000.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 2021.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2019.
5. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2021.

Планирование учебно-тренировочной нагрузки для группы третьего - четвертого года обучения

№	Программный материал	Акад. часы	Распределение учебно-тренировочной нагрузки по неделям																																						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1.	Теоретическая подготовка	8																																							
1.1.	Правила игры в футбол и мини-футбол	3			45		45																														45				
1.2.	Сведения о строении и функция организма человека	1	45																																						
1.3.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов	1																																			45				
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1		45																																					
1.5.	Основы методики обучения и тренировки	2				45	45																																		
	Практическая подготовка	208																																							
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	44	90	90	45		45	45	90	135	180	90	45	90	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	135			135			
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	44		45	90		45	135	135	45	45	45	90	45	90	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	180	180	45					
4.	<i>Техническая подготовка</i>	78	90	45	90	225	90	45	45	45	45	90	90	90		90		90	90	180	180	180	180	180	180	180	90	45	135	135	135	90			90	45	90	45			
4.1.	Ведение мяча различными частями стопы		0		20	40	20	10				10	10	10		10		10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			
4.2.	Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела.		0		20	40	20	10				10	10	10		10		10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			
4.3.	Удар по мячу, точность удара, удар головой		0		20	40		10				10	10	1		10		10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			
4.4.	Вбрасывание мяча																																					20	15	10	5
4.5.	Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве					40						10	10	10		10		10	10	20	20	20	20	20	20	20	20		20	20	20										
4.6.	Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи					10														20	20	20	20	20	20	20												20			
4.7.	Техника игры вратаря		0	15	10	5			5	5	5	10	10	10		10		10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	10	5	15	15	15	15	15		10		10	10		
4.8.	Двухсторонняя игра		0	30	20	50	50	15	40	40	40	40	40	40		40		40	40	60	60	60	60	60	60	60	40	20	40	40	40	40	35			20	30	30	30		
5.	<i>Тактическая подготовка</i>	22						45		45		45	45	45	135	45	45	45	45									45	45	45	45		90	90					90		

Воспитательная работа

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
СЕНТЯБРЬ								
1.	День открытых дверей, акция «Запишись в спортивную секцию»	Беседы	1. Привлечь учащихся к дополнительным занятиям спортом	Сентябрь В течении года	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
2.	Беседы с учащимися о правилах поведения и безопасности на занятиях	Беседы	1. Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течении года	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	Подписи учащихся в журналах учета работы групп
ОКТАБРЬ								
3.	Открытые занятия	Показ Рассказ	1. Формирование благополучного психологического климата в коллективе	Октябрь	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
4.	День пожилых людей	Встреча	1. Формировать доброе, уважительное отношение к старшему поколению 2. Воспитывать нравственные качества личности: доброту, благородство	Октябрь	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
НОЯБРЬ								
5.	Допинг и спорт	Беседа Тестирование	1. Формирование негативного отношения к допинговым средствам, понимание вреда допинга для здоровья и спортивной карьеры	Ноябрь	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	Запись в журнале учета работы
ДЕКАБРЬ								
6.	Мероприятия к Новому году	Новогоднее чаепитие	1.Создание праздничной атмосферы.	Декабрь	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
ЯНВАРЬ								
7.	Встречи с интересными людьми, матчевые встречи	Беседа Соревнования	1. Формирование активной жизненной позиции 2. Создание условий для творческого развития учащихся	Январь	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
8.	Блокада Ленинграда	Беседа	1. Формирование понятия исторической важности событий своей страны 2. Способствовать развитию навыков сотрудничества и взаимодействия в совместной деятельности	Январь	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	

ФЕВРАЛЬ

9.	Афганистан живая память	Беседа «Чтобы не забыть – надо знать и помнить!» (гражданско-патриотическое)	1. Воспитание патриотических чувств и глубокого уважения к истории нашей страны, на примере выполнения интернационального долга советскими солдатами и офицерами в Демократической Республике Афганистан в 1979 – 1989 гг.	Февраль	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка,	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	Фотоотчет
10.	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2. Повышение значимости отцовства в воспитании детей	Февраль	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка,	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	Видеотчет Приказ

МАРТ

11.	Поход выходного дня	Поход	1. Пропаганда ЗОЖ 2. Организация полноценного досуга	Март	На территории с/п Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	Фотоотчет
-----	---------------------	-------	---	------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------	-----------

АПРЕЛЬ

12.	Спортивные мероприятия «Молодежь за ЗОЖ».	Спортивно – оздоровительный – квест, посвященный Всемирному Дню здоровья (физкультурно-оздоровительное)	1. Активизация у детей процессов формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью. 2. Способствование приобретения учащимися знаний, развитию умений и навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, нравственного, безопасного и ответственного поведения.	1-10 апреля	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
13.	Весенняя неделя добра	План Мероприятий (гражданско-патриотическое)	1. Популяризация идей, ценностей и практики добровольчества 2. Активизация созидательного добровольческого потенциала;	Апрель	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	

МАЙ

14	День победы Акция «Бессмертный полк»	Беседа Конкурс рисунков	1. Формирование чувства гордости за свою родину, уважение к прошлому и подвигам своих прадедов	Май		Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО с.Летка	
15.	«Так зажигаются звёзды»	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1. Организация праздничной атмосферы 2. Награждение лучших учащихся благодарностей. 3. Вручение выпускникам свидетельств и сертификатов об окончании обучения.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	

Приложение № 3

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
1.	Родительское собрание по группам	Беседа	2. Решение проблемных вопросов.	Начало учебного года	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Гурский В.М..	Мини-футбол	Запись журнале учета работы
2.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка	Гурский В.М..	Мини-футбол	Отчет
3.	Участие родителей в спортивных мероприятиях, трудовой деятельности, походах.	Беседа Поход	1. Укрепление института семьи.	В течении года	Дом Спорта МАОУ «СОШ» с.Летка; Территория с/п Летка	Гурский В.М..	Мини-футбол	Запись журнале учета работы и фотоотчет
МАЙ								
4	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1. Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Обьячево, с.Летка, с.Спаспурб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Родители учащихся	