МУ «Управление образования Гудермесского муниципального района»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом юных техников» Гудермесского муниципального района

Принята на
заседании педагогического совета
от «02» 09. 2026 г.
Протокол № 04

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮТ
Гудермесского муниципального района
_____А.Л.Хизриев
от 02.09.2026 г. № 61-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1F90B182D2B518E0F1853DB12E1E89C5
Владелец: КАЧАЕВ ДЕНИЗ ВАЛЕРИЕВИЧ
Действителен с 27.08.2025 до 20.11.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возрастная категория учащихся 11-14 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Составители:

Тарашев А.О.

Газимагамаев А.В.

педагоги дополнительного образования,

Гудермес

2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
«Дом юных техников» Гудермесского муниципального района

Экспертное заключение № 3 от 27.08.2026г.

Эксперт: Хизриева Зульфия Магомедовна, зам. директора по УВР

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Направленность
1.2. Актуальность программы
1.3. Отличительные особенности программы
1.4. Категории учащихся
1.5. Сроки реализации и объем программы
1.6. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
1.7. Цель и задачи программы
1.8. Планируемые результаты освоения программы

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный план
2.2. Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы
4.1. Материально-техническое обеспечение программы
4.2. Кадровое обеспечение программы
4.3. Учебно-методическое обеспечение

Список литературы

Приложение
Календарный учебный график

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026г. №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена прежде всего запросами детей и их родителей, все возрастающего интереса к данному виду спорта. Так же, необходимостью укрепления здоровья, развития физических способностей и двигательных навыков учащихся. Программа содержит направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования:

- оздоровление учащихся;
- организация досуга.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит: в повышении двигательной активности учащихся; в развитии двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости; в повышении функциональных возможностей организма, то есть Программа отвечает потребности общества в формировании здоровой, творческой личности.

1.3. Отличительные особенности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» является модифицированной. В ходе разработки данной программы были проанализированы авторские программы данного направления, в частности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» Яблонского В.В. Отличительная особенность программы в том, что ее основой станет не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общее физическое развитие детей.

1.4. Категории учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 11 до 14 лет.

В коллектив могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью (мальчики и девочки). Условия формирования групп: в группу могут приниматься учащиеся как одного возраста, так и разновозрастные.

Так же при наличии свободных мест на обучение может быть зачислен ребенок другой возрастной категории, проявляющий желание и способности к обучению.

1.5. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы- 144 часов.

1.6. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Учебные занятия проводятся в форме беседы, игры, практического занятия, соревнований.

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава обучающихся данного объединения (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания обучающихся данного объединения.

Распределение игр по группам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех группах.

Распределяя материал по занятиям, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

Наполняемость группы –15 человек.

Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Состав группы постоянный, набор детей свободный.

1.7. Цели и задачи программы.

Цель - Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, через овладение навыков игры в мини-футбол.

Основные задачи программы:

Личностные

- Дать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- Развивать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.
- Формировать умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.
- Формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
- Развивать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.
- Формировать навыки планирования своего режима дня, обеспечение оптимального сочетание нагрузок и отдыха.
- Формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду
- Формировать умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- Овладеть приемами самоконтроля, методами определения функционального состояния организма.

Метапредметные

- Способствовать восприятию физической культуры как явления, способствующего формирование здорового образа жизни учащихся.
- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Воспитывать добросовестное отношение к выполнению заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
- Развивать умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и сложных упражнений.
- Формировать умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- Способствовать формированию адекватных норм поведения в соревновательной и повседневной деятельности.
- Формировать ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные

- Формировать способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке.
- Выполнять упражнения координационной, ритмической и пластической направленности.
- Развивать физические качества.
- Формировать умение выполнять в группе различные социальные роли.
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- Формировать способность самостоятельно проводить занятия с группой
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;

· Обучающие: Получение теоретических сведений о гигиене, истории футбола, технике и тактике; освоение правил игры и технических приемов.

· Развивающие: Содействие развитию растущего организма, укрепление здоровья, развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости).

· Воспитательные: Привитие интереса к систематическим занятиям, воспитание патриотизма, гражданственности, ответственности, социализация в коллективе.

1.8. Планируемые результаты и способы их проверки

Личностными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
- организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;

- бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игры или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Получат возможность научиться:
- планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;
- применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
- вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	итого	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	Фронтальный опрос
3	Техническая подготовка	10	34	44	Тестирование, учебная игра, соревнования
4	Тактическая подготовка	12	30	42	Тестирование, учебная игра, соревнования
5	Общая физическая подготовка	4	10	14	Тестирование, учебная игра, соревнования

6	Специальная физическая подготовка	10	10	20	Тестирование, учебная игра, соревнования
7	Игровая подготовка	2	8	10	Тестирование, учебная игра, соревнования
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	6	Тестирование, учебная игра, соревнования
9	Соревнования	-	4	4	Турнир по мини футболу, товарищеские встречи
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Результаты контрольных нормативов
	Итого	**36**	**108**	**144**	

2.2. Содержание учебного плана.

Тема **1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.**

Теоретические занятия. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Тема **2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Практические занятия. Проведение инструктажа по ТБ**.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Тема **3. Техническая подготовка.**

Практические занятия.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево , захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо , этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате –выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря,

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема **4. Тактическая подготовка.**

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают

за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно

занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Тема **5. Общая физическая подготовка.**

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук,

круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсиде. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и

между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение,

лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Тема **6. Специальная физическая подготовка.**

Практические занятия. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега

толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Тема **7. Игровая подготовка.**

Практические занятия. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол.

Тема **8. Инструкторская и судейская практика.**

Практические занятия. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Тема **9. Соревнования.**

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной

физической подготовке.

Тема **10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

При обучении используются следующие формы диагностики прогнозируемых результатов:

- выполнение контрольных нормативов;
- результаты соревнований;
- тестирование теоретических знаний.

При обучении используются следующие формы диагностики прогнозируемых результатов:

- выполнение контрольных нормативов;
- результаты соревнований;
- тестирование теоретических знаний.

№№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (лет)	
		10-11	13-14
1.	Бег 15 м (с)	3,20	2,90
2.	Челночный бег 7*10 м (с)	28,0	23,0
3.	Бег 30 м (с)	6,2	5,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	135	160
5.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	10,0	8,5
6.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	15	20
7.	Жонглирование мячом (количество ударов)	5	10
8.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	15,0	13,5
9.	Бросок мяча рукой на дальность (м)	5-6	8

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств)

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

-Мячи
-Скакалки
-Секундомер.
-Свисток.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу является ключевым элементом для успешной реализации образовательного процесса.

1. Учебные и методические пособия

Использование специализированной литературы помогает структурировать учебный процесс и обеспечивает педагога и обучающихся необходимыми знаниями.

Вот некоторые ключевые ресурсы:

· Методические рекомендации по технико-тактической подготовке: Включают специальные упражнения для обучения ударам по воротам и тактическим системам игры в защите и нападении.

· Учебно-методическое пособие по физической и технико-тактической подготовке: Автор Андреев С.Н. предлагает комплекс упражнений, которые можно использовать в учебном процессе. Книга доступна для бесплатного скачивания или онлайн-чтения.

· Учебник "Теория и методика мини-футбола (футзала)" В. П. Губы: Это фундаментальный труд, обобщающий теоретико-методические материалы и результаты многолетних исследований. Он охватывает методологию организации учебно-тренировочного процесса и предназначен для тренеров, работающих с юными и высококвалифицированными спортсменами, а также для студентов и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу должно включать специализированную литературу, практические занятия и электронные ресурсы. Это обеспечит комплексный подход к обучению и развитию юных спортсменов, способствуя их физическому и тактическому совершенствованию.

Для более подробного ознакомления с упомянутыми пособиями и программами вы можете обратиться к указанным источникам.

Формы проведения занятий:

- лекция;
- проверка и коррекция знаний и умений;
- беседа;
- соревнование;
- организационно-деятельностные игры;

Список литературы:

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Кн. для учителя. М; Просвещение. 1986. – 144 с. Ил. 2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров. ДЮСШ. М., 1981. 3. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.

2. Андреев С.Н. Учебно-методическое пособие по физической и технико-тактической подготовке «Спорт», 2019

3. Губа В. П. Учебник "Теория и методика мини-футбола (футзала)" «Спорт», 2016

4. Чанади А. Футбол. Техника игры. М., 1978.

5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. / Под общей редакцией А.П.Лаптева, А.А. Сучилина. М., 1983.

7. Педагогика футбола в терминах. С.Н. Бекасов, М.А. Рубин. СПб, 2009.Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. А.В. Антипов. Научно-методическое пособие. М., 2008.

8. Социальная и спортивная психология. А.Н. Николаев. СПб. 2002.

9. Футбол. Шаг за шагом. Д.В. Крисфилд. М., 2005.

Для учащихся:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., «Физкультура и спорт», 1978., 111 с. с ил. 2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., «Физкультура и спорт». 1978.

3. Уроки футбола. Немецкая школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов футбола. СПб. 2002.

4. Уроки футбола. Английская школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов. СПб. 2002.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия:

http://slovari.yandex.ru/dict/olympic

2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября: http://zdd.1september.ru/

3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: http://spo.1september.ru/

4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents

5. Он-лайн справочник: http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

6. Педагогическая библиотека: www.pedlib.ru

7. Педагогическая газета (молодой ресурс): www.pedgazeta.ru

8. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/

9. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\

10. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/

11. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf

12. http://ds31.centerstart.ru/

Приложение 1

к дополнительной общеразвивающей программе

«Мини-футбол»

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Теория	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Фронтальный опрос
2			Теория	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Фронтальный опрос
3			Теория Практика	44	Техническая подготовка	Тестирование, учебная игра, соревнования
4			Теория Практика	42	Тактическая подготовка	Тестирование, учебная игра, соревнования
5			Теория Практика	14	Общая физическая подготовка	Тестирование, учебная игра, соревнования
6			Теория Практика	20	Специальная физическая	Тестирование, учебная

					подготовка	игра, соревнования
7			Теория Практика	10	Игровая подготовка	Тестирование, учебная игра, соревнования
8			Теория Практика	6	Инструкторская и судейская практика	Тестирование, учебная игра, соревнования
9			Практика	4	Соревнования	Турнир по мини футболу, товарищеские встречи
10			Практика	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	Результаты контрольных нормативов

Приложение 2

к дополнительной общеразвивающей программе

«Мини-футбол»

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет						
		8	9	10	11	12	13	14
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	ж	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0		
	ж	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0		
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3
	ж	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200
	ж	-	-	-	-	950	1000	1050
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57
	ж	25	29	32	34	36	38	40
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194
	ж	130	135	140	145	150	155	160
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6
	ж	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6
	ж	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-
	ж	3	4	5	7	9	12	14

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол		Возраст, лет									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглировани е мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м		-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	ж		-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглировани е мяча головой, раз	м		-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	ж		-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м		-	60,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	ж		-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ж		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ж		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м		-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	ж		-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Ж	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Ж	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		Ж	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3