

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано:  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_ А.С.  
Самсонова  
«08» августа 2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_ С.В. Коржаков  
на основании приказа  
от «09» августа 2022г. №113- ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Мини-футбол 5-6 кл.»**

для детей 11-13 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Стартовый уровень.

Автор-составитель:  
Митрошина Анастасия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск  
2022 г.

## **Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе

**1. Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Физическая культура в детском саду»**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Согласовано, дата	Заместитель директора по УВР 08.08.2022 г.
3.	Утверждено, дата	Директор, приказ от 09.08.2022 г.
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол 5-6 кл»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – составитель Митрошина Анастасия Сергеевна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивная
10.	Актуальность	Состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.
11.	Отличительные особенности	<b>Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.</b>
12.	Педагогическая целесообразность программы	Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных

		<p>действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.</p>
13.	Цель	
14.	Задачи	<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>- повышение работоспособности.</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;</li> <li>- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> <li>- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- освоение ударов по мячу и остановок мяча;</li> <li>- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;</li> <li>- освоение техники ведения мяча;</li> <li>- освоение техники ударов по воротам;</li> <li>- закрепление техники владения мячом и развитие</li> </ul>

		<p>координационных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение тактики игры.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;</li> <li>- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;</li> <li>- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li> </ul>
15.	Возраст детей	11-13 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Четыре занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p><b>Личностными результатами является</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты включают</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных</li> </ul>

		<p>заданий, отбирать способы их исправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;</li> <li>— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul>
20.	Способы определения результативности	<p><b>Стартовый мониторинг</b> – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.</p> <p><b>Итоговая оценка</b> проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы</p>

21.	Формы контроля	Мониторинг, контрольная сдачи нормативов.
-----	----------------	---

## 1. Пояснительная записка

Программа «Мини-футбол 5-6 кл» педагога дополнительного образования Митрошина А.С. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

- Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);

- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;

- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

### **Актуальность.**

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

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

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Цель программы** – развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей обучающихся посредством занятий игре мини-футболом, обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомить обучающихся с правилами игры мини-футбол;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- продолжать знакомить детей с техникой игры в мини-футбол;
- ознакомить обучающихся с правилами проведения соревнований по мини- футболу;



- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- учить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

#### **Развивающие:**

- развивать ловкость, быстроту, координацию, реакцию движений;
- развивать кругозор обучающихся: знакомить с историей футбола;
- развивать интерес к мини- футболу как виду спорта.

#### **Воспитательные:**

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитывать у обучающихся умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

#### **Отличительные особенности программы**

Основное отличие данной программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области мини-футбола. Это сделано для расширения кругозора занимающихся в данном виде спорта.

Данная программа разработана с учетом новых требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Задания в программе подобраны по принципу: от простого к сложному.

Программа разработана в соответствии со стартовым уровнем.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения в группах постоянного состава.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

### **Характеристика обучающихся**

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 11-13 лет.

### **Возраст и условия набора в группу**

Программа предназначена для детей 11-13 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

Количественный состав группы: до 20 человек.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Зачисление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе производится в соответствии с действующим законодательством и утвержденным порядком приема обучаемых в МБОУ ДОД КЦДО.

### **Формы и режим занятий по программе.**

### **Объем программы и режим занятий**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 34, с 12 сентября по 25 мая. Общий объем программы – 136 учебных часа в год. Режим занятия – 4 час в неделю.

**Формы занятий:** индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

### **Методы обучения, используемые в реализации программы:**

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы, используемые на занятиях:

#### **1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

#### **2. Словесные:**

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

#### **3. Практические методы:**

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

### **Структура занятий**

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная части. Вводная: сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности (3-5 минут), основная: освоение нового материала, обобщение и систематизация, полученных знаний, выполнение практического задания (15-20 минут) и заключительная часть: игровая деятельность, подведение итогов, поощрение обучающихся (20-27 минут).

### **Основные принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой спортивных упражнений;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала).

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола.

Узнают о физических качествах и правилах их тестирования.

Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей.

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

### **Формы подведения итогов реализации программы**

#### **Качество освоения программы выявляется через:**

- сдачу нормативов;

- результативность товарищеских игр и соревнований.

Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

### **Организационно - педагогические условия реализации программы**

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

### **3. Учебно-тематический план**

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория (часов)	Практика (часов)	
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировок по "Мини-футболу" Вводное занятие. Правила игры. Учебная игра	2		2	Беседа, опрос Наблюдение
2.	Передвижения и остановки	6	2	4	Рассказ. Наблюдение.

3.	Удары по мячу	34	4	30	Рассказ. Наблюдение.
4.	Остановка мяча	14	2	12	Рассказ. Наблюдение.
5.	Ведение мяча и обводка	16	2	14	Рассказ Наблюдение.
6.	Отбор мяча	16	2	14	Рассказ и наблюдение
7.	Вбрасывание мяча	4	1	3	Рассказ и наблюдение
8.	Игра вратаря	10	2	8	Рассказ и наблюдение
9.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	4	2	2	Рассказ и наблюдение
10	Тактика игры	18	3	15	Рассказ и наблюдение
11	Спортивные эстафеты	8	2	6	Рассказ и наблюдение
12	Контрольные нормативы	4	2	2	Диагностика, мониторинг,
	<b>Всего</b>	136	24	112	

#### 4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 12 сентября 2022г. - 25 мая 2023г.  
Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
------------------------------	------------------	---------------	--------------	------------------	----------------

1 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировок по "Мини-футболу" Основные гигиенические требования. Основные правила игры в футбол Техника передвижения футболиста. Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос по теме, беседа. Наблюдение
2 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	Удары по мячу головой с места Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы Ведение внешней и внутренней частями подъема Передачи мяча внутренней стороной стопы	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос по теме, беседа. Наблюдение
3 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Стартовый мониторинг.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Протокол занятия. Мониторинг.
4 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Остановка мяча внутренней стороной стопы Остановка подошвой и передачи мяча после остановки Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча между стоек.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Протокол занятия. Мониторинг.
5 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч Перехват мяча, передаваемого опекаемому	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение

			«противнику».		
6 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
7 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку. Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
8 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках в движении. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
9 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Игра вратаря и защитников в обороне. Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
10 неделя	1	Рассказ,	Скоростно-силовая подготовка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, беседа

			футболиста.		
11 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Личная защита игрока ОФП футболиста.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
12 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Атака со сменой мест через центр Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
13 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Передачи мяча в заданный коридор. Тактические комбинации положений.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
14 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью. Атака со сменой мест и без смены мест флангом	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
15 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Тактические действия в нападении на своем игровом месте Основы знаний по ОФП	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
16 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
17 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Новогодняя спортивная эстафета	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
18 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника,	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, беседа



			используя короткие и средние передачи.		
19 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1..	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
20 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
21 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Передачи мяча касанием без остановки на месте Передачи мяча без остановки в движении	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
23 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Передачи мяча на точность на месте в парах Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
24 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
25 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Скоросто-силовая тренировка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
26 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
27 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол

			сторону. Тактические действия в нападении на своем игровом месте		
28 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Эстафеты	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
29 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
30 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
31 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
32 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Организация быстрой контратаки	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
33 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
34 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Протокол занятия. Мониторинг.

## 5. Содержание программы

1

Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

2

ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения,

повторный и переменный бег.

3

СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

4

Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

5

Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических

1

Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

2

Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

3

Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.

4

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

5

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе, общегородских мероприятий,
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

2 Правила безопасности во время занятий юных мини-футболистов:

Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы мини-футболистов.

Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по мини-футболу.

### 3 Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места).

Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма.

Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4 Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

### 5 Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой ногой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря:

ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

### 6 Физическая подготовка

Комплексы обще развивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;

точности ударов по воротам.

#### 7 Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8 Игра в футбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

#### 9 Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:14

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 3х10м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

### **6. Ожидаемые результаты и способы их определения**

1 Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;

2 дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1 об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2 о физических качествах и правилах их тестирования;

3 основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4 уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

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

#### **1 года обучения**

**К концу учебного года учащиеся:**

1

Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2

Осваивают основные средства ОФП

3

Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

4

Выполняют основные действия игры вратаря.

5

Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6

Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

7

Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),

8

Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

9

Играют в мини-футбол.

10 Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

**Личностными результатами** освоения обучающимися программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения занимающихся по программе 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

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

## **7. Формы аттестации обучающихся**

- Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дошкольников является система педагогического контроля. Для оценки

эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

**Гигиенические требования:**

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- использование разных форм работы;
- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, организованный в соответствии с САНПиН;

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Митрошина Анастасия Сергеевна. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

## **9. Перечень учебно-методического обеспечения**

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие футбольного поля . с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером. Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Свисток, секундомер

Ворота футбольные с сеткой;

Мячи футбольные;

Гимнастические маты;

Гимнастическая стенка;

Спортивный инвентарь(Координационные лестницы, фишки, мячи набивные, гантели различной тяжести, скакалки)

## **10. Список информационных источников**

1

Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт»  
2008г

2

Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006

3



Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010

4

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,

5

Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

6

Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М., 2002.

7

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977

8

Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007

9

Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г

## 11. Приложения к программе

### Приложение №1

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель, медицинская сестра, воспитатели.

Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Заведующая и медсестра заранее проверяют готовность беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д., помогают сделать необходимые разметки.

Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах, родительских собраниях.

Методики обследования уровня физической подготовленности детей

### Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24м	22м	18м
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12сек	14сек	16сек
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7сек	8сек	10сек
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

**1. Удар по мячу на дальность (м) :** выполняется на стадионе или любой ровной площадке в "коридор" шириной 20 м. **Удар** выполняется с разбега любым способом правой или левой ногой (по выбору участника) по неподвижному мячу с обозначенной линии. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

**2. Ведение мяча,** обвод стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 метров; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 7 метров. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

**3. Бег 30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча.

**4. Жонглирование мячом.** Жонглирование выполняется попеременно ударами правой и левой ноги. Удары выполняются любым способом без повторения удара одной ногой более двух раз подряд. На выполнение даются три попытки.