

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ 10 от «31» 08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора МБОУ
Игринская СОШ №5
Т.В Измestьева
№ 170 от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»
физкультурно-спортивной направленности
возраст: 11 - 17 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Кладов Александр Иванович,
педагог дополнительного образования,
МБОУ Игринская СОШ №5

Игра, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» составлена на основе ДООП «Футбол» и разработана в соответствии с Локальным актом МБОУ Игринская СОШ №5 «Положение о рабочей программе МБОУ Игринская СОШ №5».

Направленность: физкультурно-спортивная и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре, спорте и футбольной игровой практике. В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей, то есть тактики игры.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих 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. 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.

Рабочая программа является авторской программой по мини-футболу для учащихся 5-9-х классов, автор-составитель Захаров А.А.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Целью занятий в секции являются:

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительные особенности данной программы:

данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях одной возрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений, формирование командной сплоченности и слаженности в действиях (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психологического переутомления).

В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 5 - 9 классов, возраст учащихся 12 - 15 лет. В секции по футболу занимаются мальчики и девочки. Наполняемость групп – 8 - 20 человек. Программа реализуется на базе МБОУ Игринской СОШ №5.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Условия, формы и технологии реализации программы «Футбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способностей развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом

Место программы внеурочной деятельности в учебном плане:

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и базисного учебного плана МБОУ Игринская СОШ №5 на изучение рабочей программы внеурочной деятельности отводится 34 часа из расчёта 1 часа в неделю. Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Содержание учебного плана

Теоретические занятия

Общая характеристика рабочей программы внеурочной деятельности

Направленность дополнительного образования весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине.

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. 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 мячом».

Техника игры в мини-футбол.

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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 расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

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.

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.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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 (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать

удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить 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 ударе, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:
- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; В области коммуникативной культуры:
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Нравственные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

Эстетические:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Коммуникативные:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Познавательные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Нравственные:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Трудовые:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:
- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Коммуникативные:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контрольные нормативы:

№	Наименование	Возраст	12	13	14	15
1. Общая физическая подготовка						
1.	Бег 15 м (сек)		2,7	2,6	2,5	2,4
2.	Бег 30 м (сек)		5.0	4.7	4.5	4.4
3.	Бег 60 м (сек)		9.4	9.2	9.0	8.8

4.	Бег 100 м (сек)		15.6	15.2	14.8	14.2
5.	Бег 400 м (мин)		1.20	1.15	1.10	1.05
6.	Бег 1500 м (мин)		5.55	5.45	5.35	5.30
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)		58.0	56.0	54.0	52.0
8.	6 минутный бег		1300	1400	1500	1600
9.	Подтягивание (раз)		5	6	7	8
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)		17	19	21	23
11.	Прыжок с места (м)		170	190	210	220
2. Специальная физическая подготовка						
1.	Бег 30 м (с мячом, сек)		5.6	5.4	5.2	5.0
2.	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)		33.0	31.0	29.0	27.0
3.	Доставание подвешенного мяча (см)		40	45	50	55
4.	Удары на дальность (м)		25-30	30-35	35-40	40-45
3. Техническая подготовка						
1.	Удары на точность 30/40м по 10 раз		13	14	15	16
2.	Жонглирование		70	90	110	130
3.	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)		12.0	11.0	10.5	10.0

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятий	Практич. занятий
1	Теоретическая подготовка	2		
1.1	Развитие футбола за рубежом и в России		1	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека		1	
2	Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.			4
3	Специальная физическая подготовка: -бег 30 м с ведением; -бег 3 х 10м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу - вбрасывание мяча на дальность.			5

4	<p>Техническая подготовка:</p> <p>Удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.</p>			5
5	<p>Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.</p>			7
6	<p>Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.</p>			5
7	<p>Участие в соревнованиях.</p>			2
8	<p>Контрольные испытания</p>			2
9	<p>Инструкторская и судейская практика.</p>			2
	<p>ИТОГО</p>			34

Календарно тематическое планирование

№	Приёмы игры	5класс	6класс	7класс	8класс	9класс	УУД	
1	Бег с мячом по прямой.	+	+	+	+	±	<p>Регулятивные УУД: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; Работать по плану.</p> <p>Познавательные УУД: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	Сентябрь
2	Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+	+	+		
3	Передача мяча в движении		+	+	+	+		
4	Обманные движения на скорости		+	+	+	+		
5	Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+	+	+	<p>Регулятивные УУД: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>Познавательные УУД: Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	Октябрь
6	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+	+	+		
7	Обыгрыш один на один	+	+	+	+	+		
8	Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+	+	+	+	+		
9	Обводка защитников в	+	+	+	+	+		

	изменяющейся обстановке.						<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами <p>Способность противодействовать сопернику</p>	
10	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+	+	+		Ноябрь
11	Отработка различных коротких передач в движении		+	+	+	+		
12	Отработка ответного паса в движении		+	+	+	+		
13	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед	+	+	+	+	+		
14	Короткая передача с лёта		+	+	+	+		
15	Короткие передачи в движении	+	+	+	+	+		
16	Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+	+	+		
17	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+	+	+		Декабрь
18	Быстрый пас и		+	+	+	+		

	остановка мяча							
19	Короткий пас в движении		+	+	+	+		Январь
20	Обработка мяча и точность передачи	+	+	+	+	+		
21	Отработка удара после розыгрыша стенки	+	+	+	+	+		
22	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	+	+	+	+	+		
23	Удар подъёмом	+	+	+	+	+		
24	Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+	+	±		
25	Отработка ударов с обеих ног	+	+	+	+	+	Февраль	
26	Отработка ударов с острого угла		+	+				
27	Ведение мяча с даром	+	+	+	+	+		
28	Удар в ворота после обводки	+	+	+	+	+	Март	
29	Отработка удара головой в падении		+	+	+	+		
30	Удар головой на		+	+	+	+		
								<p>Регулятивные УУД: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p> <p>Познавательные УУД: Анализировать, сравнивать, классифицировать и</p>

	силу и точность						<p>обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Производить поиск информации.</p> <p>Коммуникативные УУД: осуществлять учебное взаимодействие в группе</p> <p>Регулятивные УУД: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>Познавательные УУД: Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	Апрель
31	Удар головой в прыжке		+	+	+	+		
32	Игра головой в обороне		+	+	+	+		
33	Игра головой с партнёром	+	+	+	+	+		
34	Индивидуальная игра головой	+	+	+	+	+		
35	Контроль мяча при игре головой	+	+	+	+	+		
36	Игра головой в прыжке с разбега		+	+	+	+		
37	Удар по воротам после передачи с фланга		+	+	+	+		
38	Удар по воротам головой после фланговой передачи	+	+	+	+	+		
39	Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+	+	+		
40	Финт «ложный замах на удар».	+	+		+	+		
41	Финт «ложная остановка».	+	+	+	+	+		
42	Финт «пробрось мяч».	+	+	+	+	+		
							Май	

43	Финт «уход с мячом».	+	+	+	+	+			
44	Финт «выпад в сторону».	+	+	+	+	+			
45	Финт «оставь мяч партнеру».	+	+	+	+	+			
46	Финт «переступание через мяч».	+	+	+	+	+			
		Игра вратаря						<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества 	В процессе тренировки
1	Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+	+	+			
2	Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+	+	+			
3	Подбор катящегося мяча	+	+	+	+	+			
4	Ловля мяча после сильного удара на уровне груди	+	+	+	+	+			
5	Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+	+	+			

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий мини-футболом необходимо следующее оборудование и

инвентарь:

1. Спортивный зал и игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу.
2. Ворота футбольные с сетками 2 штуки
3. Мячи футбольные 10 шт.
4. Гимнастическая стенка 6 пролетов
4. Гимнастические скамейки 4 шт.
5. Гимнастические маты 4 шт.
6. Скакалки 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) 5 шт.
8. Стойки (фишки) для обводки 25 шт.
9. Манишки 10 шт.
10. Насос ручной со штуцером 2 шт.
11. Сетка для мячей 1 шт.
12. Лесенка координационная 1 шт.

Оценочные и методические материалы

	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Общая физическая подготовленность								
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 6,0	6,1—5,5	5,0 4,9	6,4 6,3	6,3—5,7	5,1 5,0
		12	5,9	5,8—5,4	4,8	6,2	6,2—5,5	5,0
		13	5,8	5,6—5,2	4,7	6,1	6,0—5,4	4,9
		14	5,5	5,5—5,1	4,5	6,0	5,9—5,4	4,9
		15	И более	5,3—4,9	и менее	и более	5,8—5,3	и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	11	9,7 9,3	9,3—8,8	8,5 8,3	10,1 10,0	9,7—9,3	8,9 8,8
		12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,7
		13	9,0	9,0—8,6	8,0	9,9	9,5—9,0	8,6
		14	8,6	8,7—8,3	7,7	9,7	9,4—9,0	8,5
		15	и более	8,4—8,0	и менее	и более	9,3—8,8	и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	11	140 145	160—180	195 200	130 135	150—175	185 190
		12	150	165—180	205	140	155—175	200
		13	160	170—190	210	145	160—180	200
		14	175	180—195	220	155	160—180	205
		15	и менее	190—205	и более	и менее	165—185	и более

Выносливость	Шестиминутный бег, м	11	900	1000—1100	1300	700	850—1000	1100
		12	950	1100—1200	1350	750	1000	1150
		13	1000	1150—1250	1400	800	900—1050	1200
		14	1050	1200—1300	1450	850	950—1100	1250
		15	1100 и менее	1250—1350	1500 и более	900 и менее	1000—1150—1050—1200	1300 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
		12	2	6—8	10	5	9—11	16
		13	2	5—7	9	6	10—12	18
		14	3	7—9	11	7	12—14	20
		15	4 и менее	8—10	12 и более	7 и менее	12—14	20 и более
Силовые	Сгибание и разгибание рук: нависокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4—5	6	4	10—14	19
		12	1	4—6	7	4	11—15	20
		13	1	5—6	8	5	12—15	19
		14	2	6—7	9	5	13—15	17
		15	3	7—8	10 и более	5 и менее	12—13	16 и более
Специальная физическая и техническая подготовленность								
	Бег 30 м с ведением мяча	11	7,6	7,4	7,2			
		12	7,4	7,2	7,0			
		13	7,2	7,0	6,8			
		14	7,0	5,6	6,4			
		15	6,8	6,4	5,2			
	Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	11	40,0	38,0	36,0			
		12	38,0	36,0	34,0			
		13	36,0	34,0	32,0			
		14	34,0	32,0	30,0			
		15	33,0	31,0	29,0			
	Жонглирование мячом ногами Количество раз	11	3	5	7			
		12	5	7	9			
		13	7	9	11			
		14	13	15	18			
		15	15	19	23			

Список используемой литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебно-методическая литература:

1. Алиев Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.

7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
 2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
 3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
 4. Большая олимпийская энциклопедия
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
- 18
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>.
 6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
<http://spo.1september.ru/>
 7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
 8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
 9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
15. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал www.uchportal.ru
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
- Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
18. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
- 19
21. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
22. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
23. Учительский портал www.uchportal.ru Материально-техническое обеспечение