

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № 1
от « 23 » мая 2025 г

ПРОВЕРЕННО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
« 23 » мая 2025 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю. Сергачева/
Приказ № 82/3 - од
от « 29 » мая 2025 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье,
CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2025.05.29 16:48:56+04'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
««Юный футболист»»**

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Исполнитель: Сергачев Н.А.,
Филев А.П., Лихтенфельд Д.А.,
Литвинов В.А
Тренер-преподаватель(педагог
дополнительного образования)

с. Приволжье, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	6
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
3. Формы аттестации	9
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
4. Учебный план	14
5. Учебно-тематический план	14
6. Содержание программного материала	17
7. Материально-техническое обеспечение	31
8. Методическое обеспечение	31
9. Дидактическое обеспечение	31
10. Воспитательный компонент	32
11. Литература	34
11. Календарный учебный график	35

1. Пояснительная записка

Мини-футбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Мини-футбол – самая массовая и популярная игра в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: повороты, бег, прыжки, удары по мячу, передачи мяча. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщится к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

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

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата мини-футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере. Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-футболу различного уровня.

Новизна программы данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение

полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю.

Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Формирование культуры здоровья;
- Отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор

- поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
 - Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;
 - Чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
 - Смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
 - Культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
 - Культуры поведения болельщика во время просмотра игр.
 - Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
 - Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
 - Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
 - Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- Способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- Формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- Работа с информацией;
- Сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- Определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды;
- Определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды;
- Умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи;
- Взаимодействует по правилам игры в команде;
- Ставит цель при игре, планирует свою индивидуальную.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

По окончании обучения, обучающиеся будут:

знать:

- историю развития мини-футбола в мире и в России;
- о методики организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий мини-футболом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- место мини-футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние мини-футбола в мире и у нас в стране.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

3. Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности

и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Диагностические средства

Качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 28 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)

Скоростные	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 5 м, стоя не менее 10 м)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 3,5 м, стоя не менее 7 м)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с.)

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

Контрольное упражнение /тест/	Возраст /лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 1	Средний 2	Высокий 3	Низкий 1	Средний 2	Высокий 3
Бег 30м, сек	7	7.5	7.4-6.2	6.1	7.6	7.5-6.4	6.3
	8	7.1	7.0-6.0	5.9	7.3	7.2-6.2	6.1
	9	6.8	6.7-5.7	5.6	7.0	6.9-6.0	5.9
	10	6.6	6.5-5.6	5.5	6.6	6.5-5.6	5.5
	11	6.3	6.2-5.5	5.4	6.4	6.3-5.5	5.4
	12	6.0	5.9-5.4	5.3	6.3	6.2-5.4	5.3
	13	5.9	5.8-5.2	5.1	6.2	6.1-5.3	5.2
	14	5.8	5.7-5.1	5.0	6.1	6.0-5.2	5.1
	15	5.5	5.4-4.9	4.8	6.0	5.9-5.1	5.0
	16	5.2	5.1-4.8	4.7	6.1	6.0-5.0	4.9
	17-18	5.1	5.0-4.7	4.6	6.1	6.0-5.0	4.9
Челночный бег 30 х 10 м/сек.	6-7	11.2	11.1-10.0	9.9	11.7	11.8-10.3	10.2
	8	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
	9	10.2	10.1-8.9	8.8	10.8	10.7-9.4	9.3
	10	9.9	9.8-8.7	8.6	10.4	10.3-9.2	9.1
	11	9.7	9.6-8.6	8.5	10.1	10.0-9.0	8.9
	12	9.3	9.2-8.4	8.3	10.0	9.9-8.9	8.8
	13	9.2	9.1-8.4	8.3	10.0	9.9-8.8	8.7
	14	9.0	8.9-	8.0	9.9	9.8-8.7	8.6

			8.1				
	15	8.6	8.5-7.8	7.7	9.8	9.7-8.6	8.5
	16	8.2	8.1-7.4	7.3	9.7	9.6-8.5	8.4
	17-18	8.1	8.0-7.3	7.2	9.6	9.5-8.5	8.4
Прыжок в длину с места /см/	6-7	100	105-150	155	85	90-145	150
	8	110	115-160	165	90	95-150	155
	9	120	125-170	175	110	115-155	160
	10	130	135-180	185	120	125-165	170
	11	14	145-190	195	130	135-180	185
	12	145	150-195	200	135	140-185	190
	13	150	155-200	205	140	145-195	200
	14	160	165-205	210	145	150-195	200
	15	175	180-215	220	155	160-200	205
	16	180	185-225	230	160	165-205	210
	17-18	190	195-235	240	160	165-205	210
Наклоны вперед из положения сидя /см/Для всех возрастов.		-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз /мал./ на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз /дев/	6-7	1	2-3	4	2	3-11	12

	8	1	2-3	4	3	4-13	14
	9	1	2-4	5	3	4-15	16
	10	1	2-4	5	4	5-17	18
	11	1	2-5	6	4	5-18	19
	12	1	2-6	7	4	5-19	20
	13	1	2-7	8	5	6-18	19
	14	2	3-8	9	5	6-16	17
	15	3	4-9	10	5	6-15	16
	16	4	5-10	11	6	7-17	18
	17-18	5	6-11	12	6	7-17	18

Нормативы	Возраст									
	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Техническая подготовка (для полевых игроков)										
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	3	3	6	7	8	6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.			15, 0	13, 0	12, 0	10, 0	9, 5	9, 0	8, 7	8, 5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	3	4	8	10	12	20	25	30	30	30
Техническая подготовка (для вратарей)										
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34	38	40	43
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	«Школа мяча»	35	2	33
2	«Игровые взаимодействия»	35	1	34
3	«Играй в Игру»	56	2	54
итого		126	5	121

5. Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
«Школа мяча»					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		0,5		
	- правила гигиены		0,5		
	- история развития мини-футбола		0,5		
	- особенности выполнения упражнений		0,5		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения			3	
	- упражнения на развитие скорости			3	
	- упражнения на развитие выносливости			3	
	- упражнения на развитие силы			3	
3.	Специальная физическая подготовка	7	0	7	зачет
	- скоростно-силовые упражнения			3	

	- развитие прыгучести			2	
	- развитие скоростной выносливости			2	
4.	Техническая подготовка	12	0	12	зачет
	- ведение мяча			4	
	- передача мяча			4	
	- удары по мячу			4	
5.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
Итого:		35	3	32	
«Игровые взаимодействия»					
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	беседа
	- здоровый образ жизни и саморазвитие		0,5		
	- правила и судейство подвижных игр		0,5		
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- общеразвивающие упражнения			2	
	- упражнения на развитие скорости			3	
	- упражнения на развитие выносливости			2	
	- упражнения на развитие силы			3	
3.	Специальная физическая подготовка	8	0	8	зачет
	-скоростно-силовые упражнения			2	
	- развитие прыгучести			3	
	- развитие скоростной выносливости			3	

4.	Техническая подготовка	10	0	10	зачет
	- ведение мяча			4	
	- передача мяча			3	
	- удары по мячу			3	
5.	Тактическая подготовка	5	0	5	зачет
	- тактика защиты			2	
	- тактика нападения			3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0	1	Сдача контрольных нормативов
Итого:		35	1	34	
«Играй в Игру»					
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	беседа
	- строение и функции организма человека		0,5		
	- физические упражнения и их влияние на организм		0,5		
	- Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля		0,5		
	- основные правила соревнований в мини-футболе.		0,5		
2.	Общая физическая подготовка	16	0	16	зачет
	- общеразвивающие упражнения			4	
	- упражнения на развитие скорости			4	
	- упражнения на развитие выносливости			4	
	- упражнения на развитие силы			4	

3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые упражнения			3	
	- развитие прыгучести			3	
	- развитие скоростной выносливости			4	
4.	Техническая подготовка	4	0	4	зачет
	- ведение мяча			1	
	- передача мяча			1	
	- удары по мячу			2	
5.	Тактическая подготовка	12	0	12	зачет
	- тактика защиты			6	
	- тактика нападения			6	
6.	Игровая и судейская практика	8		8	
7.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
Итого:		56	2	54	

6. Содержание программы

Модуль «Школа мяча»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития мини-футбола
- особенности выполнения упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый

строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи

ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на

спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с

задачей поймать его.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие прыгучести. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: стопой, бедром, грудью на месте.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте.

Удары по мячу: ногой и головой на месте.

Базовый уровень:

Приём мяча: стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте и в движении.

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: себе на ход стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении. *Передача мяча:* внешней и внутренней стороной стопы, головой, пяткой на месте и в движении

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении, по летящему мячу.

Тема 5. Контрольные нормативы.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Игровые взаимодействия»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- здоровый образ жизни и саморазвитие

- правила и судейство подвижных игр

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной

местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга,

колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до

40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте. *Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие прыгучести. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях,

набивные мячи, гантели.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень

Приём мяча: стопой, бедром, грудью на месте.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте.

Удары по мячу: ногой и головой на месте.

Базовый уровень:

Приём мяча: стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте и в движении.

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: себе на ход стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении. *Передача мяча:* внешней и внутренней стороной стопы, головой, пяткой на месте и в движении

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении, по летящему мячу.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика защиты. Различные системы расположения игроков в защите.

Подстраховка. Действия при стандартных положениях.

Тактика нападения. Системы 1х3, 2х2, 1х1х2.

Тема 6. Контрольные нормативы.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Играй в Игру»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- Строение и функции организма человека
- Физические упражнения и их влияние на организм
- Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля
- Основные правила соревнований в мини-футболе

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с

короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие прыгучести. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: стопой, бедром, грудью на месте.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте.

Удары по мячу: ногой и головой на месте.

Базовый уровень:

Приём мяча: стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении.

Передача мяча: внешней и внутренней стороной стопы, головой на месте и в движении.

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: себе на ход стопой, голенью, бедром, грудью на месте и в движении. *Передача мяча:* внешней и внутренней стороной стопы, головой, пяткой на месте и в движении

Удары по мячу: ногой и головой на месте и в движении, по летящему мячу.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика защиты. Различные системы расположения игроков в защите. Подстраховка. Действия при стандартных положениях.

Тактика нападения. Системы 1х1х2, 2х2, 1х3.

Тема 6. Игровая и судейская практика.

Проведение учебных игр, их судейство, разборка и анализ ошибок и удачных моментов.

Тема 7. Контрольные нормативы.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4 м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- стойки для обводки;
- скакалки;
- ворота мини-футбольные;
- мячи мини-футбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек.

8. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Ознакомительный

- Одновременная работа всей группой
- Метод показа и демонстрации
- Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)

Базовый

- репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога
- метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
- игровой метод

Продвинутый

- Работа в парах, тройках, пятёрках.
- метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
- игровой метод

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.) Видеоматериалы с техникой исполнения футбольных элементов (ведения, передач, удар, обработка).

10. Воспитательный компонент

Цели воспитательного компонента:

1. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и спорту: Воспитание осознанной потребности в регулярных физических нагрузках, соблюдении режима дня, правильном питании, понимании спорта как инструмента саморазвития и профилактики вредных привычек.
2. Развитие личностных качеств: Формирование целеустремленности, настойчивости, дисциплины, ответственности, воли к победе, трудолюбия, самостоятельности, самоконтроля через преодоление трудностей, связанных с освоением футбольных навыков и участием в игре.
3. Воспитание социально значимых качеств: Формирование умения работать в команде, взаимодействовать с партнерами, проявлять взаимопомощь, уважение к соперникам, судьям и болельщикам, соблюдать принципы честной игры (fair play).
4. Развитие коммуникативных навыков: Совершенствование умения эффективно общаться, договариваться, выражать свои мысли и слушать других в условиях коллективной спортивной деятельности.
5. Привитие патриотизма и гражданственности: Формирование чувства гордости за достижения отечественного спорта, популяризация отечественных спортивных традиций, воспитание уважения к спортивным символам и ритуалам.
6. Организация содержательного досуга: Формирование устойчивого интереса к занятиям мини-футболом как форме активного и здорового отдыха, способу самовыражения и получения положительных эмоций.

Задачи воспитательного компонента:

1. Создать условия для формирования мотивации к систематическим занятиям физической культурой и мини-футболом.
2. Развивать дисциплинированность через строгое соблюдение правил игры, тренировочного режима и указаний тренера.
3. Формировать чувство ответственности за свои действия на поле и вне его, за результат команды.
4. Воспитывать уважение к участникам тренировочного процесса и соревнований (партнерам, соперникам, тренерам, судьям).
5. Прививать навыки честной игры (fair play): умение достойно выигрывать и проигрывать, оказывать помощь сопернику в случае необходимости, не прибегать к запрещенным приемам.
6. Развивать умение работать в команде: эффективно взаимодействовать, делиться мячом, поддерживать друг друга, распределять роли и обязанности.
7. Формировать волевые качества: развивать смелость, решительность, настойчивость в достижении поставленных целей, способность преодолевать трудности и не сдаваться при неудачах.
8. Учить самоконтролю: управлять своими эмоциями в стрессовых игровых ситуациях, адекватно реагировать на ошибки свои и партнеров.
9. Совершенствовать коммуникативные навыки: через необходимость общения на поле (подача команд, обсуждение тактики, поощрение).
10. Пропагандировать здоровый образ жизни и преимущества занятий спортом, формировать негативное отношение к вредным привычкам.
11. Обучать основам спортивной этики и культуре поведения на спортивных

мероприятиях.

12. Способствовать самовыражению и развитию творческого потенциала через освоение различных игровых приемов и тактических решений.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки
1	Проведение родительских собраний.	Воспитательная, образовательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, познавательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

11. Список литературы

1. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.
2. Голомазов С. «Теория и практика футбола»., 2004г.
3. Губа В.П. Лексаков А.В. «Теория и методика футбола» Спорт 2020 г.
4. Варюшин В.В. «Тренировка юных футболистов» Физическая культура 2007 год.
5. Чанади А., Футбол. Техника. , 1978г.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
7. Сухов В.В. «10 вопросов детскому тренеру» Литера 2013 г.
8. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.

12. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю