

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 25

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № Р  
руководитель МО  
К.В. Баранцев  
от «26» 04 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по ВВВР  
А.С. Позднякова  
«26» 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №25  
Е.В. Маркова  
«26» 04 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
«Футбол»  
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 13-15

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 68 часов

Разработчик программы: Баранцев К.В.,  
учитель физической культуры

г. Сургут  
2023 г.

# ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 25

Название программы	Футбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Баранцев Кирилл Викторович
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Решение педагогического совета, протокол №8, дата: 26.04.2023
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Развитие физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к мини-футболу
Задачи	<b>Задачи:</b> <i>1. <u>Образовательные:</u></i> • овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков • овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилам игры; • овладеть основами тактики командных действий • подготовить к выполнению нормативных требований по годам обучения этапа подготовки. <i>2. <u>Развивающие:</u></i> • Воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами мини-футбола для успешного овладения навыками игры • привить навыки самоорганизации, волевые качества. <i>3. <u>Воспитательные:</u></i> • Привить стойкий интерес к занятиям мини-

	<p>футболом, приучить к игровой обстановке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола</li> <li>• формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.</li> </ul>
	<p>Ученик будет <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.</li> <li>• основные линии на площадке. Основные правила игры в мини-футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.</li> <li>• гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</li> <li>• способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять передачу мяча внутренней стороной стопы. Передачу мяча внешней стороной стопы.</li> <li>• выполнять приемы обыгрывания защитника.</li> <li>• применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре мини-футбол.</li> </ul> <p><b>Использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</li> </ul>
Срок реализации программы	2023-2024
Количество часов в неделю / год	2 часа/68 часов
Возраст обучающихся	13-15 лет
Формы занятий	<p><i>Форма организации детей на занятии:</i></p> <p>Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская</p>

	<p>практика.</p> <p><u>Форма проведения занятий:</u>  практическое, комбинированное,  соревновательное.</p> <p><u>Форма и способы фиксации результатов:</u>  - дневник достижений, учащихся;  - портфолио учащихся.</p>
<p>Материально техническое обеспечение</p>	<p>Спортивный зал для проведения теоретических и практических занятий;  Спортивный инвентарь (мини-футбольные мячи, конусы, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки, гантели, шведские стенки, перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, ворота футбольные, мат гимнастический, мяч футбольный, канат, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, корзина для мячей, Фишки (конусы), скакалки, гантели, набивные мячи.</p>

## **Аннотация.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, предназначена для обучающихся 13-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения (68 часов), 2 часа в неделю.

На занятиях ребята осваивают правила игры в футбол, тактику и стратегию ведения игры, узнают правила игры в футбол и играют тренировочные товарищеские встречи между собой. Затем они участвуют в различных соревнованиях, выполняют спортивные разряды по футболу, становятся чемпионами и призёрами своей школы, клуба, района и выезжают на областные и общероссийские соревнования.

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Программа вызовет несомненный интерес у детей. В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта-мини-футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Футбол — командный вид спорта, цель которого — забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В футбол играют на поле со специальным покрытием из травы, либо синтетического материала. В двух участвующих в игре командах играет до одиннадцати человек, у каждого из которых определенная роль в игре и особое расположение на своей половине поля. Вратарь защищает ворота от попаданий мяча, к тому же, только ему из всей команды разрешено играть с помощью рук, но только в своей штрафной зоне около ворот. Защитники создают помехи для игроков вражеской команды, не давая им возможности подойти к воротам с мячом и забить гол.

Нападающие участвуют в игре наиболее активно, их роль сводится к тому, чтобы забивать голы соперникам, приходя к необходимым действиям и игровым приемам. Полузащитники же располагаются у центра поля и, в зависимости от ситуации, помогают либо защитникам, либо нападающим. Как известно многим, основной целью игры является попадание мячом в ворота соперника, при этом не разрешено использовать руки. Каждая команда имеет свою форму, значок клуба (страны), стадион, спонсора.

Лучшим турниром по футболу является Чемпионат мира по футболу, который проводится раз в четыре года. В чемпионате принимают участие многие страны мира. Интерес к мини-футболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

У мини-футбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия мини-футболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок мини-футбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Мини-футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий мини-футболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия мини-футболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

**Возраст обучающихся:** 13-15 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 68 часов

### **Нормативное правовое обеспечение сферы дополнительного образования**

#### **Федеральный уровень:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

### **Региональный уровень:**

- Закон ХМАО – Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями).
- Закон ХМАО – Югры № 104-оз от 16.10.2006 «О государственном общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».
- Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27.12.2022 № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями).
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.10.2020 № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

### **Муниципальный уровень:**

- Постановление Администрации г. Сургута от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Администрации г. Сургута от 08.11.2016 № 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2021 – 2025 годы» (с изменениями).
- Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».
- Распоряжение Администрации города от 15.10.2018 № 1831 «О внесении изменений в распоряжение Администрации города от 09.06.2016 № 1012 «Об утверждении перечня муниципальных общеобразовательных учреждений, имеющих структурное подразделение без образования юридического лица в виде центра дополнительного образования детей» (с изменениями).
- Приказ департамента образования Администрации города от 19.04.2019 № 12-03-260/9 «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) по расширению вариативности и повышению качества реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе адаптированных, в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города».
- Приказ департамента образования Администрации города от 09.09.2022 №12-03-715/2 «Об утверждении плана мероприятий опорного центра по дополнительным общеобразовательным программам естественнонаучной и технической направленностей на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Технополис».
- Приказ департамента образования Администрации города № 12-03-78/3, департамента культуры и молодёжной политики Администрации культуры № 09.02.2023, управления физической культуры и спорта Администрации культуры № 03.03.15/3 от 09.02.2023 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по реализации

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этапа (2022-2024), показателей эффективности её реализации в муниципальном образовании городской округ Сургут».

- Приказ департамента образования Администрации города 12-03-669/3, комитета культуры Администрации города 04-03-50/2, управления физической культуры и спорта № 03-03-61/2 от 22.08.2022 «О внедрении механизма зачета общеобразовательными организациями образовательных результатов, полученных учащимися в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ (предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки) на 2022-2024 годы».
- Приказ департамента образования Администрации города № 12-03-148/3, департамента культуры и молодежной политики Администрации культуры № 45-03-21/3, управления физической культуры и спорта Администрации культуры № 03-03-24/3 от 15.03.2023 «Об апробации технологии зачета результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки при освоении основных общеобразовательных программ».

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы**  
– физкультурно-спортивная.

**Отличительные особенности данной программы** от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для занимающихся, которые должны освоить программу за 68 часов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 34 недели обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

**Адресат программы** - Дополнительная общеобразовательная программа «мини-футбол» предназначена для обучающихся в возрасте от 13 до 15 лет (7-9 класс). Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 20 человек. Группа рассчитаны на мальчиков.

**Срок освоения программы**- 1 год.

**Объем программы** –68 часов за один учебный год, по 2 часа в неделю.

**Формы обучения и виды занятий:**

основными формами определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству занимающихся, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Вид образовательной деятельности – физкультурно-спортивная.

**Срок освоения программы – 1 год.**

### **Цель образовательной программы**

**Цель:** Развитие физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к мини-футболу.

#### **Задачи:**

##### 1. Образовательные:

- овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилам игры;
- овладеть основами тактики командных действий
- подготовить к выполнению нормативных требований по годам обучения этапа подготовки.

##### 2. Развивающие:

- Воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами мини-футбола для успешного овладения навыками игры
- привить навыки самоорганизации, волевые качеств.

##### 3. Воспитательные:

- Привить стойкий интерес к занятиям мини-футболом, приучить к игровой обстановке;
- Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола
- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.

Отличительные особенности данной программы:

1. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов мини-футбола в течение 3 лет по следующим разделам:
  - Общие основы мини-футбола;
  - изучение и обучение основам техники мини-футбола;
  - изучение и обучение основам тактики индивидуальных и командных действий в игре;
  - основы развития двигательных способностей средствами мини-футбола

**Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2023/2024 учебном году**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст занимающихся	13-15
Количество занимающихся в группе в текущем учебном году	25
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	68 часов

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
1.1	История мини-футбола	1	1	0	-
1.2	Гигиена футболиста	1	1	0	опрос
1.3	Техника безопасности	1	1		опрос
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>практика</b>
2.1	Специальные технические приемы	12	1	10	практика
2.2	Терминология и	2		1	опрос

	судейские жесты		1		
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	11	1	10	тестирование
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	38	0	38	тестирование
5	<b>Контрольно- переводные нормативы</b>	2	0	2	тестирование
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

**Содержание данной программы** Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут, а также структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий, Теоретическая подготовка (3 часа):

Включает вопросы истории и современного состояния футбола, правил соревнований по футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки футболиста и тактико-техническим действиям футболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

## **1. История развития мини-футбола.**

Характеристика мини-футбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения мини-футбола. Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по мини-футбола в России и в мире.

## **2. Гигиена футболиста.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. вредные привычки-курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **3. Теоретическая подготовка.**

Включает вопросы истории и современного состояния мини-футбола, правил соревнований по мини-футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки футболиста и тактико-техническим действиям футболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

## **4. Техническая подготовка.**

Включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и удары по воротам. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игроков в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по

контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением, занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **5. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры: гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### **6. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

По окончании изучения курса «Мини-футбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

#### Ученик будет знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в мини-футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча внутренней стороной стопы. Передачу мяча внешней стороной стопы.
- выполнять приемы обыгрывания защитника.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре мини-футбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- удары по воротам с 10м.
- удары со средних и дальних дистанций.
- удары по воротам после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
  
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

### ***Предметные результаты***

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты футбольного судьи;
- проводить судейство по мини-футболу;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

### **1. Нормативные требования по физической подготовке**

<b>№</b>	<b>ТЕСТЫ</b>
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по мини-футбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой

	(правой, левой) с места
9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой17 стороны от щита

### Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	11-12 лет мальчики	13-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по мини- футбольной площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150
Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3

обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)	3	7,2	7
	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал для проведения теоретических и практических занятий;
2. Спортивный инвентарь (мини-футбольные мячи, конусы, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки, гантели, шведские стенки, перекладина)
3. Гимнастическая скамейка
4. Гимнастическая стенка
5. Ворота футбольные
6. Мат гимнастический
7. Мяч футбольный
8. Секундомер
9. Канат
10. Мяч волейбольный
11. Корзина для мячей
12. Фишки (конусы)
13. Скакалка
14. Гантели
15. Набивной мяч

## Методическое обеспечение программы

1. Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительноиллюстративный, репродуктивный, частично - поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
1. Формы организации образовательного процесса- индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля спортивной деятельности, категории обучающихся и др.;
2. Формы организации учебного занятия - акция, беседа, , встреча с интересными людьми, игра, конференция, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое (тренировочное) занятие, представление, презентация, семинар, соревнование, спектакль, тренинг, турнир, эстафета;
3. Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения;
4. Алгоритм учебного занятия - краткое описание структуры занятия и его этапов;
5. Дидактические материалы - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.

### Список используемой литературы

1. "Футбол. Теория и практика тренировки" - автор Ковалев Г.В., издательство "Физкультура и спорт" (2018);
2. "Теория и методика физического воспитания и спорта. Футбол" - под редакцией Матвеева Л.П., издательство "Инфра-М" (2018);
3. "Теория и методика физического воспитания и спорта в области футбола" - автор Киреев В.С., издательство "Академкнига" (2019);
4. "Методика преподавания физической культуры. Футбол" - под редакцией Голубева А.И., издательство "Дашков и К" (2020);
5. "Теория и методика футбола" - автор Буянов В.Ф., издательство "Перспектива" (2021);
6. "Футбол для учащихся 2018-2023. Специфика обучения и игры для школьников" (О. Никитина, И. Толстоброва, Е. Горохова, 2018)
7. "Разработка учебного проекта на физическую культуру и футбол" (В. Соболева, М. Баранов, С. Соболев, 2019).
8. "Стратегии развития физической культуры и футбола для учащихся 2018-2023" (О. Крутая, И. Галкин, Т. Трухина, 2020).
9. "Эффективное управление учебными достижениями и повышение мотивации к футболу и физической культуре" (С. Пасечникова, А. Гулевич, Т. Астахов, 2021).
10. "Футбол и физическая культура для детей: своевременная диагностика проблем и современные техники образования" (А. Караулов, Е. Белогородский, С. Бочаров, 2022).
11. "Футбол и физическая культура: подходы к формированию грамотности, безопасности, лидерства и тренировочные практики" (А. Качанова, Е. Анисимова, О. Чирко, 2023).
12. А. Я. Забелинский. Навыки игры в баскетбол. Ростов н/Д: Феникс, 2018.
13. Н. Н. Зорина. Анатомия баскетбола. Москва: Астрель, 2016.
14. М. Т. Денисов и А. В. Ерёмин. Техника современного баскетбола. Новосибирск: Издательство НГТУ, 2020.
15. А. А. Шереметьева. Самоучитель баскетболиста. Москва: Титул, 2019.
16. С. И. Павлов. Стратегия и психология баскетбола. Омск: Книгограф, 2021.
17. И. А. Смирнов. Технологические навыки и паттерны игры в баскетбол. Санкт-Петербург: Наука и техника, 2022.
18. О. С. Васильев. Тренировочные программы для спортсменов-баскетболистов. Самара: БАза, 2023.



### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09		Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при занятиях Мини-футболом	Кабинет	Опрос
2		02.09		Теоретическое занятие	1	Гигиенические требования к занимающимся	Кабинет	Опрос
3		09.09		Теоретическое занятие	1	Правила по мини-футболу	Кабинет	Опрос
4		09.09		Практическое занятие	1	Обводка мяча на месте	Спортивный зал	Практика
5		16.09		Практическое занятие	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте	Спортивный зал	Практика
6		16.09		Практическое занятие	1	Остановка и передача мяча в движении	Спортивный зал	Практика
7		23.09		Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления.	Спортивный зал	Практика
8		23.09		Практическое занятие	1	Нормативы. Входной контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов
9		30.09		Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств	Спортивный зал	Практика
10		30.09		Практическое занятие	1	Остановка мяча лбом. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика

11	Октябрь	07.10	Практическое занятие	1	Остановка мяча грудью. Учебная игра	Спортивный зал	Практика
12		07.10	Практическое занятие	1	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
13		14.10	Практическое занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал	Практика
14		14.10	Практическое занятие	1	Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
15		21.10	Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
16		21.10	Практическое занятие	1	Удары по мячу носком, пяткой.	Спортивный зал	Практика
17		28.10	Практическое занятие	1	Удары по мячу головой. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
18		28.10	Практическое занятие	1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».	Спортивный зал	Практика
19	Ноябрь	11.11	Практическое занятие	1	Отбор мяча. Вбрасывание. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
20		11.11	Практическое занятие	1	Нормативы. Промежуточный контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов
21		18.11	Практическое занятие	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
22		18.11	Практическое занятие	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Практика

23	Ноябрь	25.11	Практическое занятие	1	«Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	Практика
24		25.11	Практическое занятие	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
25		28.11	Практическое занятие	1	Удары со средней дистанции	Спортивный зал	Практика
26		28.11	Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Сдача нормативов
27		30.11	Теоретическое занятие	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
28		02.12	Практическое занятие	1	Ведение зигзагом	Спортивный зал	Практика
29		02.12	Практическое занятие	1	Обводка соперника	Спортивный зал	Практика
30	Декабрь	09.12	Практическое занятие	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
31		09.12	Практическое занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Практика
32		16.12	Практическое занятие	1	Совершенствование навыков ведения	Спортивный зал	Практика
33		16.12	Практическое занятие	1	Закрепление навыков ведения	Спортивный зал	Практика
34		23.12	Практическое занятие	1	Обводка мяча на месте	Спортивный зал	Практика
35		30.12	Практическое занятие	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Практика

35	Декабрь	23.12		Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.	Спортивный зал	Практика
36		30.12		Практическое занятие	1	Групповые действия в защите и в нападении.	Спортивный зал	Практика
37	Январь	13.01		Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практика
38		13.01		Практическое занятие	1	Нормативы	Спортивный зал	Сдача нормативов
39		20.01		Практическое занятие	1	Совершенствование навыков остановки мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
40		20.01		Практическое занятие	1	Совершенствование навыков передачи мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
41		27.01		Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	Практика
42		27.01		Практическое занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
43		03.02		Практическое занятие	1	Обучение остановки мяча бедром. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
44	03.02		Практическое занятие	1	Обучение ударам по мячу. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика	
45	10.02		Практическое занятие	1	Ведение мяча по прямой	Спортивный зал	Практика	
46	10.02		Практическое занятие	1	Ведение мяча по дуге	Спортивный зал	Практика	

47	Февраль	17.02		Практическое занятие	1	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	Практика
48		17.02		Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	Практика
49		24.02		Практическое занятие	1	Совершенствование навыков удара по мячу с лета. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
50		24.02		Практическое занятие	1	Стойка и перемещение футболиста	Спортивный зал	Практика
51	Март	02.03		Практическое занятие	1	Обучение отбору мяча у соперника. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
52		02.03		Практическое занятие	1	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	Спортивный зал	Практика
53		09.03		Практическое занятие	1	Совершенствование ударов мячом по воротам. Учебная игра.	Спортивный зал	Практика
54		09.03		Практическое занятие	1	Ведение зигзагом	Спортивный зал	Практика
55		16.03		Практическое занятие	1	Обводка соперника	Спортивный зал	Практика
56		16.03		Практическое занятие	1	Передача в парах и в движении	Спортивный зал	Практика
57		23.03		Практическое занятие	1	Передача мяча в прыжке	Спортивный зал	Практика
58		23.03		Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	Практика

59		30.03		Практическое занятие	1	Наведение	Спортивный зал	Практика
60	Апрель	06.04		Практическое занятие	1	Тройка	Спортивный зал	Практика
61		06.04		Практическое занятие	1	Малая восьмерка	Спортивный зал	Практика
62		13.04		Практическое занятие	1	Система личной защиты	Спортивный зал	Практика
63		13.04		Практическое занятие	1	Система зонной защиты	Спортивный зал	Практика
64		20.04		Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практика
65		20.04		Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	Практика
66		27.04		Практическое занятие	1	Контрольная игра	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
67		27.04		Практическое занятие	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Сдача нормативов
68		04.05		Практическое занятие	1	Игра в мини-футбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков