

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Ермаковская средняя школа №2»

РАССМОТРЕНО:

На заседании

Педагогического совета

От «27» 08 2021 год

Протокол: № 33

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора «Ермаковской  
средней школы №2»

Приказ № 01-05/216 от

09.09.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
**МИНИ-ФУТБОЛУ**  
**«ШКОЛА ФУТБОЛА»**

Базовый уровень

Возраст: 13-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор – составитель:  
Линденберг Иварс Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

С. Ермаковское

2021

# РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мелодия» разработана согласно **требованиям следующих** нормативных документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав образовательной организации.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для формирования основ здорового образа жизни, укрепления здоровья, физического и психического развитие, эмоционального благополучия каждого ребенка.

По уровню освоения программа имеет «Базовый уровень», по времени реализации годичная.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивают у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению, оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы заключена в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, позволяет решить проблему занятости детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель программы** – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний и умений, необходимых футболистам

### **Задачи программы:**

- способствовать укреплению здоровья организма;
- формировать интерес к систематическим занятиям по мини-футболу;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- научить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- осваивать процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола;

- участвовать в соревнованиях по мини-футболу; изучать элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;

- воспитывать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;

- обучить проявлению положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- научить проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- предоставить возможность овладеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

- приобщить к контролю и анализу эффективности занятий.

**Отличительные особенности программы:** Формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества. Содержание программы направлено на постепенное и последовательное расширение теоретических знаний (правил игры) и практических умений и навыков. Учебно-тренировочный процесс направлен на качество овладения техническими и тактическими приемами, развитие уровня пространственно-временной и силовой дифференцировок движений, способности чувствовать пространство, время, усилия. Разучивание и совершенствование тактико-технических действий футболиста гарантируют постепенный рост физических нагрузок на высоком эмоциональном уровне. Различия и индивидуальные особенности детей раскрываются на тренировках по футболу и вызывают у детей стремление к взаимопомощи при освоении элементов техники футбола.

**Адресат программы:** Программа предназначена для мальчиков 13-16 лет на начальном этапе подготовки. Наполняемость группы 15 человек.

**Сроки реализации и объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

Полный объем программы – 216 учебных часов.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Групповые занятия – 3 раза в неделю по 2 часа.

**Формы занятий:** В реализуемой программе большая часть занятий носит практический характер.

**Формы организации деятельности детей на занятии:** индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

### 1.3. Содержание программы:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	0	Тест-опрос, собеседование, тест-задания
1.2	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	0	
1.3	Оказание первой помощи	2	1	1	
1.4	Психологическая подготовка к соревнованиям	2	1	1	
1.5	Техника безопасности на занятиях	2	2	0	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	
	Выносливость	8	1	7	Контрольные испытания
	Силовые способности	8	1	7	
	Быстрота	8	1	7	
	Гибкость	6	1	5	
	Ловкость	8	1	7	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Контрольные испытания
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>86</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	
	Техника защиты	35	3	32	Контрольные испытания
	Техника нападения	35	3	32	
	Техника игры вратаря	16	2	14	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
<b>7</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Тест-задания
<b>8</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Контрольные испытания
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

### 1.4 Содержание учебного плана программы

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен,

должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, с честью представлять свою спортивную школу на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

#### **Примерные темы теоретических занятий:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи;
- Физиологические основы спортивной тренировки;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Установка перед играми и разбор проведенных игр;
- Правила игры;
- Техника безопасности.

#### **Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением (в парах): повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Подвижные игры и эстафеты:**

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения:**

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста);
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

### **Спортивные игры:**

- ручной мяч;
- баскетбол;
- волейбол.

### **Специальная физическая подготовка**

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

### **Упражнения для развития быстроты:**

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5x30 м с ведением мяча;

- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.
- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **Техника передвижения:**

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### **Удары по мячу ногой:**

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары носком и пяткой;
- удары с полулёта;
- удары правой и левой ногой;
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние с различным направлением и траекторией полёта;

- удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением;
- удары по мячу головой;
- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке полетящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние;
- удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

#### **Остановка мяча:**

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки);
- остановка летящего мяча грудью с переводом;
- остановка опускающегося мяча бедром и лбом;
- остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

#### **Ведение мяча:**

- ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

#### **Обманные движения (финты):**

- обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч;
- финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой»;
- обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча»;
- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **Отбор мяча:**

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

#### **Вбрасывание мяча:**

- вбрасывание из различных исходных положений с места и послеразбега;
- вбрасывание мяча на точность и дальность.

### **Техника игры вратаря:**

- ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей;
- ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением;
- ловля мячей на выходе;
- отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением;
- отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке;
- перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке;
- броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения:**

##### **Индивидуальные действия:**

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча;
- эффективное использование изученных технических приемов;
- способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### **Групповые действия:**

- взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника;
- используя короткие и средние передачи;
- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»;
- комбинация «пропуск мяча»;
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

##### **Командные действия:**

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте;
- согласно избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты:**

##### **Индивидуальные действия:**

- противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча;
- совершенствование в «перехвате»;
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;
- противодействие передаче ведению и удару по воротам. Групповые действия;

- взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника;
- осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера;
- организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча»;
- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;
- организация и построение «стенки»;
- комбинация с участием вратаря.

#### **Командные действия:**

- выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте;
- согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря:**

- организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и лежащих на различной высоте мячей;
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### **Учебные и тренировочные игры:**

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

#### **Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- Воспитание высококонравной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### **1.5. Планируемые результаты (прогнозируемый результат) программы**

**К концу освоения программы учащиеся должны знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила игры в футбол, мини-футбол;
- историю развития футбола;
- как физические упражнения влияют на организм;
- правила проведения соревнований.

**Должны уметь:**

- оказывать медицинскую помощь;
- владеть основами техники футбола;
- эффективно использовать технические и тактические приемы;
- контролировать эмоции;
- психологически готовиться к соревнованиям;
- проводить разбор проведенных игр;
- владеть основами техники футбола (точной передачей мяча партнеру, точным приемом мяча и нападающими ударами, различными видами приемов и передач мяча);
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- правильно применять тактику атаки и обороны;
- самостоятельно применять все виды перемещения;
- анализировать эффективность занятия.

## РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало образовательного процесса – 2 сентября.

Окончание учебного года – 30 мая.

Всего по программе – 215 часов.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Количество учебных дней – 108.

Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа.

### 2.2. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

**Цель аттестации** - выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

#### **Задачи аттестации:**

- определить уровень теоретической подготовки детей в конкретной образовательной области;
- выявить степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спорта;
- проанализировать полноту реализации образовательной программы дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится в начале и в конце учебного года. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Начальные и конечные данные фиксируются в Индивидуальной карте результативности обучающегося (Приложение 1).

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60% вопросов ставится оценка «зачтено».

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	Не более 2,8 с
	Бег на 15 м с хода	Не более 2,4 с
	Бег на 30 м с высокого старта	Не более 4,9 с
	Бег на 30 м с хода	Не более 4,6 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 1 м 90 см
	Тройной прыжок	Не менее 6 м 20 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	Не менее 12 см
	Прыжок в высоту со взмахом рук	Не менее 20 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	Не менее 6 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

К контролю технического мастерства относится:

- ведение мяча и остановка (Приложение 2)(сек);
- удары по воротам со средней линии (8 из 10 раз);
- жонглирование мячом ногами (20 раз).

По итогам аттестации определяется уровень освоения программы.

**Форма аттестации:** зачет.

### 2.3. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- спортивный зал;
- комплект индивидуальной экипировки футболиста;
- комплект футбольных мячей (на команду);
- насос для накачки мячей;
- футбольные ворота;
- воротные сетки;
- набивные мячи;
- скакалки;
- фишки и конусы для обводки;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток;
- демонстрационный материал;
- тактическая доска;
- аптечка первой помощи.

## Методические материалы

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	-просмотр наглядных пособий -самостоятельное чтение специальной литературы; -беседа, инструктаж	Методы: словесные, наглядные, практические Приемы: объяснение, демонстрация	Методические пособия, инструкции, наглядные пособия (фотографии, рисунки и таблицы, видео, учебные фильмы)
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	практическое занятие	Методы: словесные, наглядные, практические Приемы: объяснение, демонстрация	фотографии, рисунки, методические пособия, учебно-методическая литература, инвентарь
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	практическое занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии, рисунки, методические пособия, учебно-методическая литература
4	<b>Техническая подготовка</b>	практическое занятие	Методы: словесные, наглядные, практические Приемы: объяснение, демонстрация	учебно-методическая литература, методические пособия, инвентарь
5	<b>Тактическая подготовка</b>	практическое занятие	Методы: словесные, наглядные, практические Приемы: объяснение, демонстрация	учебно-методическая литература, методические пособия, инвентарь
6	<b>Игровая подготовка</b>	практическое занятие, соревнование	Методы: словесные, наглядные, практические Приемы: объяснение, демонстрация, соревновательные	методические пособия, инвентарь
7	<b>Самостоятельная работа</b>	практическое занятие	Методы: практические Приемы: объяснение	инвентарь

## **Информационное обеспечение**

Подборка видео материалов спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по мини-футболу:

- <https://replayfootballmatches.ru/>
- <https://soccer365.ru/video/>
- <https://sportobzorplus.ru/futbol/>

Электронные ресурсы (для педагога):

- <https://pculture.ru/>
- <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>
- <http://metodsovet.su/>

Электронные ресурсы (для детей):

- <https://www.maam.ru/obrazovanie/futbol>

## **Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Программу реализует студент последнего курса Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Томский государственный педагогический университет» г. Томск. по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), Линденберг Иварс Юрьевич.

**Индивидуальная карта результативности обучающегося**

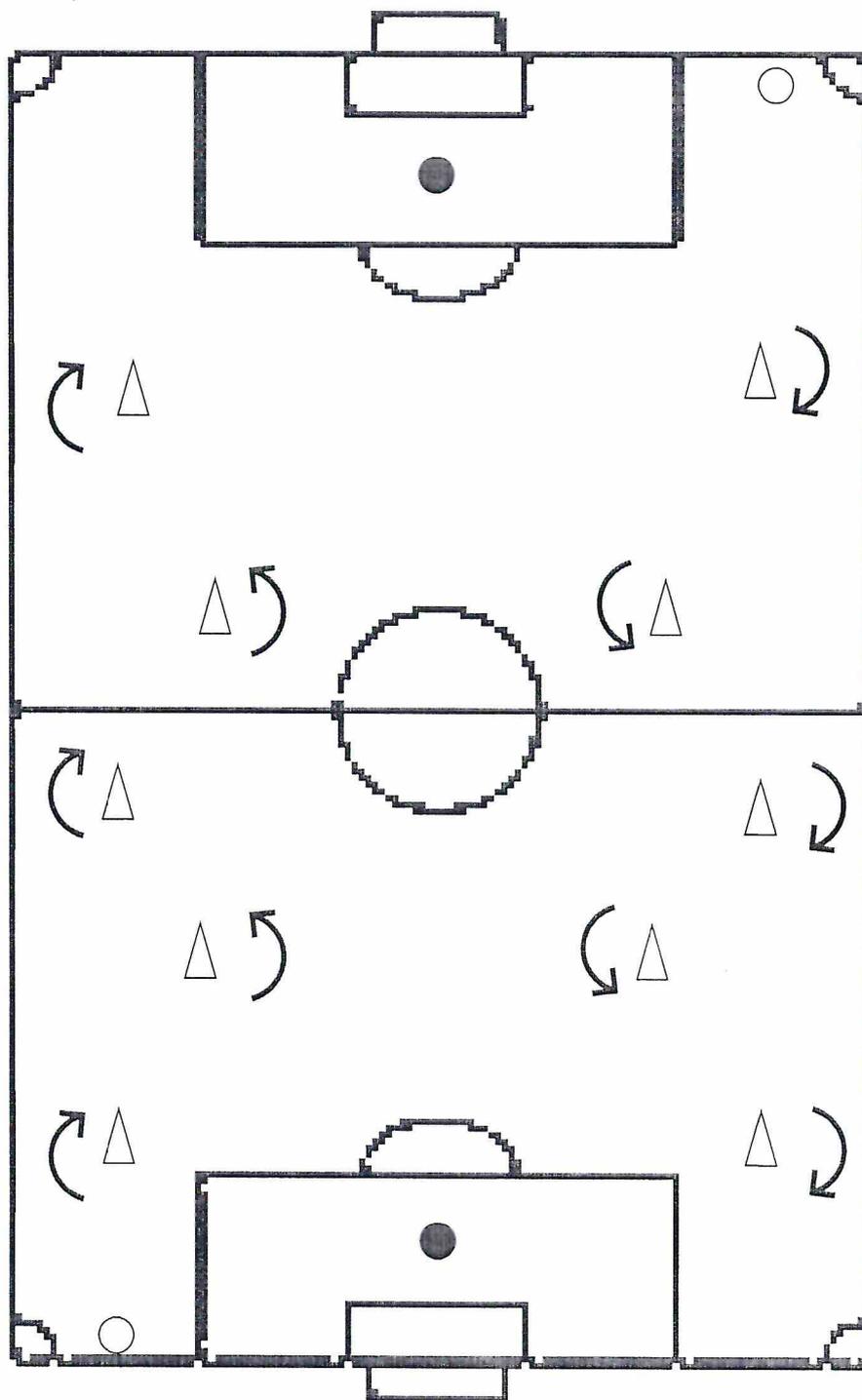
ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Показатель	Значения на начало освоения программы Дата _____	Значения на конец освоения программы Дата _____	Оценка (зачтено/ не зачтено)
Бег на 15 м с высокого старта (сек)			
Бег на 15 м с хода (сек)			
Бег на 30 м с высокого старта (сек)			
Бег на 30 м с хода (сек)			
Прыжок в длину с места (см)			
Тройной прыжок (см)			
Прыжок в высоту без замаха рук (см)			
Прыжок в высоту со взмахом рук (см)			
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)			
Ведение мяча и остановка (сек)			
Удары по мячу (раз)			
Жонглирование мячом ногами (раз)			

Итоговая оценка (зачтено/не зачтено)

Схема контрольного норматива «Ведение мяча и остановка»



- - Футбольный мяч
- - Место остановки мяча
- △ - Фишки

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Октябрьская, д.53 А  
Тел. 8 (39138) 2-11-40 Эл.почта: esosh2-1@mail.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Мини-футболу»

Год обучения: первый  
Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Педагог реализующий программу:  
Линденберг Иварс Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год:	разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний и умений, необходимых футболистам.
2	<b>Задачи</b> программы:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать укреплению здоровья организма;</li> <li>-формировать интерес к систематическим занятиям по мини-футболу;</li> <li>-обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;</li> <li>-научить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;</li> <li>-осваивать процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола;</li> <li>-участвовать в соревнованиях по мини-футболу; изучать элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;</li> <li>-воспитывать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;</li> <li>-обучить проявлению положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>-научить проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-предоставить возможность овладеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;</li> <li>-приобщить к контролю и анализу эффективности занятий.</li> </ul>
3	<b>Условия</b> организации образовательного процесса	<p>Количество учебных часов по программе – 216;</p> <p>Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.</p> <p>Количество учебных дней – 108.</p>
4	<b>Режим</b> занятий	3 раза в неделю по 2 часа.
5	<b>Ожидаемые</b> результаты	<p>К концу освоения программы учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>-правила игры в футбол, мини-футбол;</li> <li>-историю развития футбола;</li> <li>-как физические упражнения влияют на организм;</li> <li>-правила проведения соревнований.</li> </ul> <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оказывать медицинскую помощь;</li> <li>-владеть основами техники футбола;</li> <li>-эффективно использовать технические и тактические приемы;</li> <li>-контролировать эмоции;</li> <li>-психологически готовиться к соревнованиям;</li> <li>-проводить разбор проведенных игр;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть основами техники футбола (точной передачей мяча партнеру, точным приемом мяча и нападающими ударами, различными видами приемов и передач мяча);</li> <li>-анализировать и оценивать игровую ситуацию;</li> <li>-правильно применять тактику атаки и обороны;</li> <li>-самостоятельно применять все виды перемещения;</li> <li>-анализировать эффективность занятия.</li> </ul>
6	<b>Формы аттестации</b>	<p>Контрольные нормативы (зачтено/не зачтено). Аттестация по итогам программы – май.</p>

### РАЗДЕЛ III: СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

#### Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности:

1. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М. : Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
3. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах/ под общей ред. Хомутовского В.С.- Москва, 1996.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. : ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
5. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977.
6. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
7. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977.
9. Правила игры по Футзалу 2014/2015 переведены и подготовлены к печати А.Т. Шаргаевым. Общая редакция С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева и Н.В. Цаплина.

#### Список литературы, рекомендованной обучающимся и их родителям:

1. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С.41.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. – Москва: TerraСпорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – Москва: СпортАкадемПресс, 2007. – 472 с.

5. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989.
8. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981