

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа № 43"  
Петропавловск-Камчатского городского округа

Принята на заседании  
Методического совета  
от «16» 09 2024 г.  
Протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МИШ-ФУТБОЛ»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 3 года  
Объем программы: 648 в год  
Целевая аудитория: обучающиеся с 11-17 лет  
Возрастная категория: 11 - 17 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная

Автор составитель: Соловьев Роман Николаевич  
учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский  
2024

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 "Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н "Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ";

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 "О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав МАОУ "Средняя школа № 43"

2. Календарный учебный график МАОУ "СШ № 43" на 2024-2025 учебный год.

### **1.1. Актуальность**

Определяется как ориентированность на решение наиболее значимых для дополнительного образования проблем. Актуальность может базироваться на анализе социальных проблем материалах научных исследований; на анализе педагогического опыта, детского или родительского спроса, современных требований модернизации образования, потребностей общества социальном заказе, потенциале образовательной организации и т.д. Важно найти актуально значимые, моменты для конкретной дополнительной образовательной программы, необходимо объяснить, почему именно данная программа (её направление, вид деятельности)

важны и актуальны для современных детей, для нашего времени. Актуальность может и должна рассматриваться не только как личная заинтересованность педагога в решении поставленной проблемы средствами своего направления деятельности, но и как личная заинтересованность в решении этой проблемы со стороны других участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов).

### **1.2. Новизна**

Может быть объективной (действительно новшество, ранее нигде и никем не используемое), корпоративной (новшество для данного конкретного учреждения), субъективной (новое только для этого педагога). Также новизна может быть определена относительно рода занятия, осуществляемого в данном объединении.

### **1.3. Цели**

Сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

### **1.4. Задачи**

#### **Обучающие:**

- приобретения знаний, умений и навыков;
- развития мотивации к видам спорта и физической культуре;
- ознакомление с историей возникновения футбола, в частности с историей мини-футбола;

#### **Воспитательные:**

- уважительного отношения к результатам спортивных достижений;
- интереса к соревновательному процессу;
- практического применения правил сотрудничества в коллективной деятельности;
- терпения, соблюдения дисциплины, сосредоточенности в достижении результата;

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

При формулировании задач можно воспользоваться следующей их классификацией:

### **Личностные (воспитательные):**

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;

### **Метапредметные (развивающие):**

развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

- способствовать развитию творческих способностей каждого ребенка на основе личностно-ориентированного подхода;

### **Предметные (обучающие/образовательные):**

развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.

## **1.5. Ожидаемые результаты**

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

## **1.6. Направленность**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1.7. Уровень**

Уровень программы – базовый.

## **1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики**

Программа ориентирована на школьников 11 – 17 лет. Набор учащихся осуществляется по желанию детей и заявлениям родителей (законных представителей) обучающегося в группы.

## **1.9. Форма обучения**

Форма обучения – очная.

## **1.10. Особенности организации образовательного процесса**

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Зачисление осуществляется в зависимости от возраста обучающихся.

### **1.11. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Количество детей в группе 8—10 человек (3 группы). Проводится 3 раза в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

### **1.12. Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута**

В процессе занятий используются различные формы:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

(это заранее предполагаемый результат образовательного процесса, к которому надо стремиться. При характеристике цели следует избегать общих абстрактных формулировок. Цель формулируется через существительное (создание, развитие, обеспечение, приобщение, профилактика, укрепление, формирование и т.д.) и должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат. Специфика дополнительного образования такова, что система целей может состоять из двух групп целей – образовательных и социально-педагогических (ориентиром в данном случае выступают функции дополнительного образования детей). Образовательные цели конкретизируются через триединство задач обучения, воспитания и развития детей. Группа социально-педагогических целей может содержать такие цели, как оздоровление детей, их социальная защита, помощь и поддержка, адаптация, реабилитация и др.

### **1.13. Объем освоения программы**

648 часа

### **1.14. Срок освоения программы**

3 год

## **2. Профориентационные возможности программы**

**Знания и навыки:**

Тренировки и спорт

**Направления профессионального развития:**

Спорт и индустрия развлечений

### 3. Учебный план

#### Группа 1-го года обучения (216)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Специальная подготовка техническая	98
2.	Специальная подготовка тактическая	50
3.	ОФП	38
4.	Соревнования	30

#### Группа 2-го года обучения (216)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Специальная подготовка техническая	98
2.	Специальная подготовка тактическая	50
3.	ОФП	38
4.	Соревнования	30

#### Группа 3-го года обучения (216)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Специальная подготовка техническая	98
2.	Специальная подготовка тактическая	50
3.	ОФП	38
4.	Соревнования	30

### 4. Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### ***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.



**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Тема урока	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятий	Контроль
<b>1.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	<b>93</b>		
1	Различные способы перемещения	20	1	19	Тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	20	1	19	Объяснение	Тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	10		10	Тренировка	Диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	15	1	14	Тренировка	Коррекция
5	Удары по мячу головой	15	1	14	Тренировка	Коррекция
6	Обработка катящегося мяча	10		10	Тренировка	Коррекция
7	Обработка летящего мяча	5	1	4	Тренировка	Коррекция
8	Ведение мяча	5		5	Тренировка	Коррекция
9	Обманные движения (финты)	5		5	Тренировка	Коррекция
10	Отбор мяча	5	5	5	Тренировка	Коррекция Зачет
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		
11	Тактика игры в атаке	10	1	9	Объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	10	1	9	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	10	1	9	Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	10	1	9	Тренировка	Коррекция
15	Тактика игры вратаря	5	1	4	Объяснение	Коррекция Тестирование
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>		
16	Строевые упражнения	1		1	Тренировка	Наблюдение

17	Упражнения на тренажерах	5		5	Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	10	1	9	Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	3	1	2	Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	5	1	4	Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	6	1	5	Круговая Тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	7	2	5	Тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1		1	Соревнование	Зачет
4.	<b>Соревнования</b>	<b>30</b>		30	Соревнование	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>				

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Тема урока	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятий	Контроль
1.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	<b>93</b>		
1	Различные способы перемещения	20	1	19	Тренировка	Наблюдение
2	Удары по мячу ногой с места	20	1	19	Объяснение	Тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	10		10	Тренировка	Диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	15	1	14	Тренировка	Коррекция
5	Удары по мячу головой	15	1	14	Тренировка	Коррекция
6	Обработка катящегося мяча	10		10	Тренировка	Коррекция
7	Обработка летящего мяча	5	1	4	Тренировка	Коррекция
8	Ведение мяча	5		5	Тренировка	Коррекция
9	Обманные движения (финты)	5		5	Тренировка	Коррекция
10	Отбор мяча	5	5	5	Тренировка	Коррекция Зачет
2.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		
11	Тактика игры в атаке	10	1	9	Объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	10	1	9	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	10	1	9	Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	10	1	9	Тренировка	Коррекция
15	Тактика игры вратаря	5	1	4	Объяснение	Коррекция Тестирование
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>		
16	Строевые упражнения	1		1	Тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	5		5	Круговая тренировка	Тестирование

18	Беговые упражнения	10	1	9	Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	3	1	2	Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	5	1	4	Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	6	1	5	Круговая Тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	7	2	5	Тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1		1	Соревнование	Зачет
4.	<b>Соревнования</b>	<b>30</b>		30	Соревнование	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>				

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

№	Тема урока	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятий	Контроль
2.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	<b>93</b>		
1	Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями. Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание» «смена мест»	20	1	19	Тренировка	Наблюдение
2	Развитие специальной выносливости. Спортивные подвижные игры. Эстафета с мячом. Мини-футбол.	20	1	19	Объяснение	Тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Совершенствование индивидуального технического	10		10	Тренировка	Диагностика

	мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач					
4	Удары по мячу ногой с лета. Прямые и резаные удары, остановки с переводом	15	1	14	Тренировка	Коррекция
5	Удары по мячу головой. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты	15	1	14	Тренировка	Коррекция
6	Обработка катящегося мяча. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.	10		10	Тренировка	Коррекция
7	Обработка летящего мяча. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью.	5	1	4	Тренировка	Коррекция
8	Ведение мяча. Развитие ловкости и координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом. Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	5		5	Тренировка	Коррекция
9	Обманные движения (финты)	5		5	Тренировка	Коррекция
10	Отбор мяча. Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите - страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении атака флангом со сменой и без смены мест).	10	5	5	Тренировка	Коррекция Зачет
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		

11	Тактика игры в атаке. Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	10	1	9	Объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке. Развитие ловкости и координации в играх и упражнения с мячом. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	10	1	9	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне. Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	10	1	9	Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне. Техничко-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны.	10	1	9	Тренировка	Коррекция
15	Тактика игры вратаря	5	1	4	Объяснение	Коррекция Тестирование
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>		
16	Строевые упражнения. Развитие ловкости. Кульбиты, кувирки, жонглирование мячом в парах, эстафеты. Спортивные игры.	1		1	Тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	5		5	Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа. Кросс по пересеченной местности, плавание, водное поло.	10	1	9	Тренировка	Коррекция

19	Беговые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	3	1	2	Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	5	1	4	Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	6	1	5	Круговая Тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах. Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	7	2	5	Тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок. Техничко-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх	1		1	Соревнование	Зачет
4.	<b>Соревнования</b> Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх	<b>30</b>		30	Соревнование	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>				

## 5. Календарный учебный график

Таблица 3. Календарный учебный график

Начало учебного года	сентябрь (02.09.2024)
Окончание учебного года	май (30.05.2027)
Количество учебных дней	648 дней
Дата начала реализации программы и ее модулей(при наличии)	01.09.2024
Дата окончания реализации программы и ее модулей(при наличии)	31.05.2027

1 полугодие (количество часов)	306
Период обучения	02.09.2024-27.12.2024
Осенние каникулы	26.10.2024-04.11.2024
Зимние каникулы	28.12.2024-08.01.2025

2 полугодие (количество часов)	342
Период обучения	09.01.2025-27.05.2025
Весенние каникулы	22.03.2025-30.03.2025
Летние каникулы	27.05.2025-31.08.2025
Всего часов в год	648 (по трём группам)
Праздничные дни	4 ноября - День народного единства; 1 мая - День весны и труда; 9 мая - День победы.

## 6. Условия реализации программы

### 6.1. Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы

№ п.п.	Перечень оборудования, инструментов и материалов	Количество
1	Футбольные мячи	20 шт.
2	Ворота	2 шт.
3	Конусы	30 шт.
4	Манишки	20 шт.
5	Свисток	1 шт.
6	Секундомер	1 шт.

### 6.2. Характеристика помещений

Помещение (спортивный зал) соответствует требованиям СанПин.

### 6.3. Наличие информационно-методических условий реализации программы

№ п.п.	Наименование пособия, образовательного ресурса	Область применения
1	Информационных стенды.	Организация занятий.

### 6.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Программа в дистанционной форме не реализуется.

### 6.5. Реализация программы в сетевой форме

Муниципальные учреждения города, различные учреждения по модулям программы (партнёры)

## 7. Список литературы

*Список литературы для педагога:*

1. А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. Книга тренера по футболу, Киев «Здоровья», 1988г.
2. Горский Л., Качани Л. Тренировка футболистов: Спорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава.,1984г.
3. Кудин А.Н., Физкультура и спорт .Малая энциклопедия. М.» Радуга», 1982г.

4. Казаков А.И. Футбол. Учебник. М., Ф и С., 1978г.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости М., ФиС., 1956г.
6. Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра - Спорт, 2000 г.
7. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт», 1999г.
8. [comhampionat.com](http://comhampionat.com)
9. [sport-express](http://sport-express)

## Приложение

### СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол»

#### Нормативные требования

для учащихся группы начальной подготовки (13-14 лет)

Класс	Мальчики		
	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Бег 30 метров, сек.	5.8	5.2	4.7
Прыжки в длину с места, см.	160	195	210
Бег 3000 метра, мин.	16		
Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (д), раз	3	5	8

#### Нормативные требования

для учащихся группы начальной подготовки (15-17 лет)

Класс	Мальчики		
	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Бег 30 метров, сек.	5.5	5.0	4.5
Прыжки в длину с места, см.	175	205	220
Бег 3000 метра, мин.	15		
Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (д), раз	3	6	10

#### Содержание и методика контрольных испытаний

##### ОФП

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.



**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### **СФП**

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.