

Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шелковской Центр технического творчества»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

Утверждена приказом № 55
от «02» сентября 2024г.
Директор МБУ ДО «Шелковской ЦТТ»
_____ Х.А. Бешерханова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B8FB10FF7B9480BD855D83D19879D4B
Владелец: Бешерханова Хава Адлановна
Действителен: с 20.02.2023 до 15.05.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа
«Футбольный экспресс»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11- 14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Эскарбиев Расул Висланович,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Шелковской ЦТТ»

г. Шелковская
2024г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Направленность
- 1.2. Уровень освоения программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности программы.
- 1.5. Категория учащихся.
- 1.6. Сроют реализации и объем программы.
- 1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.8. Цель и задашь программы.
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы

Приложение №1 (календарно учебный график)

Приложение №2 (оценочные материалы)

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Нормативно правовая база к разработке программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбольный экспресс» разработана на основе следующей нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

1.2. Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения учащихся.

1.3.Уровень освоения программы-стартовый

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

1.4.Актуальность программы

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных футболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

С помощью учебных занятий по данной программе можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

Содержание программы соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (ФССП) утвержденного приказом от 16.11.2022 №1000; что в свою очередь еще раз свидетельствует об актуальности программы.

1.5. Отличительные особенности программы.

Программа «Мини-футбол» актуальна и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся. Данная программа составлена на основе работ А. Власова «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006; С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000. В структуру программы входят образовательные блоки: теоретическая и специальная физическая подготовка.

1.6. Цель программы:

формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, посредством организации занятий по мини футболу.

Задачи:**Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение специальных знаний по мини-футболу,
- обучить основам технико-тактических действий при игре в мини футбол;
- расширить знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- обучить правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований по мини-футболу.
- Обучить правилам безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях мини-футбола;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-14 лет. В группы принимаются все желающие дети, не имеющие медицинские противопоказания. Учащиеся распределяются по возрастным категориям и степени физической подготовленности. Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы - 15 человек. Образовательный процесс организован в форме чередования теоретических и практических занятий. Программа предусматривает проведение учебных занятий в различной форме: - групповые тренировочные занятия; - групповые теоретические занятия; - восстановительные мероприятия; - участие в матчевых встречах; - участие в соревнованиях; - зачеты, тестирования

Режим занятий: в неделю 2 занятия по 2 часа. Режим учебного занятия – 45 мин., перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:

К концу обучения, обучающиеся будут знать/уметь:

- о жизненно важных двигательных умениях и навыках;
- специальные знания по мини-футболу,
- основы технико-тактических действий при игре в мини футбол;
- об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- правила игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований по мини-футболу.
- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- использовать развитые физические качества и способности (кондиционных и координационных);
- использовать знания о, расширении функциональных возможностей организма, содействии нормальному физическому развитию.
- длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности

Личностные результаты освоения программы:

у обучающихся будут сформированы:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях мини-футбола;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

Раздел №2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел№1 «Теоретическая подготовка»	26	11	15	
2.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
3.	История возникновения мини-футбола	2	1	1	Викторина
4.	Основные правила игры	2	1	1	Опрос
5.	Базовая техника мини-футбола.	10	4	6	Наблюдение
6.	Базовая тактика мини-футбола.	10	4	6	Наблюдение
Раздел№2 «Практическая подготовка»		40	15	25	
7.	Здоровый образ жизни спортсмена	10	4	6	Опрос
8.	Специальная физическая подготовка	16	4	12	Опрос
9.	Тренировочные занятия.	8	4	4	Опрос
10.	Подготовка и участие в соревнованиях	6	2	2	Опрос
Раздел №3 «Тактическая подготовка»		36	8	28	
11.	Обучение отбору мяча у соперника.	8	2	6	Наблюдение
12.	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6	2	4	Наблюдение
13.	Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4	-	4	Наблюдение
14.	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6	-	6	Наблюдение
15.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	6	2	4	Наблюдение
16.	Тактические действия вратаря	6	2	4	Наблюдение
Раздел№4 «Техническая подготовка»		42	10	32	
17.	Обучение передаче и остановке мяча.	4	2	2	Наблюдение
18.	Совершенствование навыков остановки мяча.	4	2	2	Наблюдение
19.	Совершенствование навыков передаче мяча.	4	-	4	Наблюдение

20.	Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.	4	-	4	Наблюдение
21.	Обучение ударам мяча.	4	2	2	Наблюдение
22.	Совершенствование навыков удара мяча.	4	-	4	Наблюдение
23.	Обучение удару мяча слета.	4	2	2	Наблюдение
24.	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	4		4	Наблюдение
25.	Обучение остановке мяча после отскока.	4	2	2	Наблюдение
26.	Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.	4	-	4	Наблюдение
27.	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение
ИТОГО:		144	44	100	

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

Раздел №1 «Теоретическая подготовка».

1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление с образовательной программой на учебный год. Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

Практическая часть. Знакомство с группой. Организационные вопросы.

2. История возникновения мини-футбола как игры

Теория. Мини-футбол. Особенности игры, отличие от футбола. Спортивное оборудование для игры в мини-футбол. Возникновение игры. Макет игры.

Практическая часть. Просмотр фото и видеоматериалов. 7 Ознакомление с макетом. Обсуждение игры на макете.

2. Основные правила игры

Теория. Основные правила игры в мини-футбол: площадка для мини-футбола, число игроков, экипировка, продолжительность игры, розыгрыши стандартных положений (угловые, штрафные, свободные удары и пенальти). Спортивное оборудование для мини-футбола, его назначение, правила пользования: мячи, сетки, ворота. Функции игроков: вратарь, игроки: линии защиты, средней линии, линии нападения.

Практическая часть Викторина на знание правил игры в мини-футбол. Отработка розыгрышей стандартных положений.

3. Базовая техника мини-футбола

Теория. Техника передвижения. Техника владения мячом игрока: остановка мяча, ведение мяча, удары по мячу, отбор мяча. Техника владения мячом вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча.

Практическая часть Отработка техники передвижения. Отработка игроками техники остановки мяча, ведения мяча, ударов по мячу, отбора мяча. Отработка вратарем техники ловли мяча, отбивания мяча, бросков мяча. Тренировочные игры

4. Базовая тактика мини-футбола

Теория. Командная тактика нападения. Командная тактика защиты. Тактика игры вратаря: действия в обороне.

Практическая часть Отработка командной тактики нападения. Отработка командной тактики защиты. Отработка тактики игры вратаря в обороне. Тренировочные игры.

Раздел II. Практическая подготовка

5. Здоровый образ жизни спортсмена

Теория. Здоровье. Здоровый образ жизни.

Практическая часть Обсуждение принципов здорового образа жизни.

6. Специальная физическая подготовка

Теория. Общеразвивающие упражнения Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц.

Практическая часть Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений

7. Тренировочные занятия

Практическая часть Игра на счет.

8. Подготовка и участие в соревнованиях

Теория. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Психологический настрой перед соревнованиями. Спортивная дисциплина.

Правила поведения спортсменов во время соревнования.

Практическая часть Подготовка к соревнованиям в объединении. Проведение соревнований в объединении. Подготовка к соревнованиям в учреждении. Проведение соревнований в учреждении.

Раздел №3 «Тактическая подготовка»

Тема 1 Обучение отбору мяча у соперника.

Индивидуальные действия. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Тема 2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).

Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

Тема 3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Тема 4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тема 5 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).

Тема 6 Тактические действия вратаря

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам 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 партнеру

Раздел №4 «Техническая подготовка».

Тема 1 Обучение передаче и остановке мяча.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Тема 2 Совершенствование навыков остановки мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Тема 3 Совершенствование навыков передаче мяча.

Передача и ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

Тема 4 Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.

Остановка бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Тема 5 Обучение ударам мяча.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Тема 6 Совершенствование навыков удара мяча.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

Тема 7 Обучение удару мяча слета.

Удары мяча слета на точность в ворота.

Тема 8 Совершенствование навыков удара мяча с лета.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Тема 9 Обучение остановке мяча после отскока.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

Тема 10 Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча 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.

Тема №11 Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия. Обсуждение планов на лето.

Практика. Итоговый турнир

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- **вводный контроль** (беседа) – сентябрь;
- **текущий контроль:** контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП); наблюдение за обучающимися в процессе занятий и соревнований;
- **итоговый контроль:** контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий; тестирование для проверки уровня развития физических качеств; соревнования - по окончанию обучения;

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы: открытое педагогическое наблюдение.

формы:

- практикум, опрос.
- сдача нормативов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы

По окончанию учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающимися, фиксируя их в журнале, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

Низкий уровень. Учащийся демонстрирует: не соответствие стилю, слабый эмоциональный настрой, плохая координация, не точные выполнения отдельных элементов.

Средний (допустимы) уровень. Учащийся демонстрирует: соответствие стилю, эмоциональный настрой, слабая координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации.

- выполняет по самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога;

- допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий.

Высокий уровень. Учащийся демонстрирует: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение. Также оценивается умение работать комбинациями, соответствующими ситуации, точные выполнения отдельных элементов. Все выполняет самостоятельно без помощи педагога и правильно.

Нормативы технической подготовки

Баллы	Набивание мяча (три подхода кол-во раз)	Передача мяча партнеру (30 сек с 7м)	Ведение мяча с изменен. направления движения (сек)	Удары по воротам с 6 м из 10 (кол-во попаданий)
	Мал.	Мал.	Мал.	Мал.
3	12	10	12.0	9
2	9	8	13.5	7
1	6	6	14.0	6

Общefизическая подготовка

Баллы	Прыжок в длину с места	Челночный бег 4.9	Отжимания в упоре лежа	Бег 6 мин (в метрах)
	Мал.	Мал.	Мал.	Мал.
3	165	12.2	12	1600
2	150	12.8	10	1300
1	140	13.4	8	1000

Формы фиксации результатов: таблица результатов личностного развития и учета результатов обучения. Таблица заполняется дважды в течение учебного года. При необходимости это можно делать чаще, для чего можно ввести дополнительные графы. Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Техническое оснащение:

- спортивная база: стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.
- футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т. д;

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной образовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3 Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы/раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая, учебное занятие	Рассказ, объяснение, показ. Иллюстрация, ТСО	Словесные
История возникновения мини-футбола.	Групповая, индивидуальная учебное занятие	Рассказ, объяснение, показ. Опрос. Иллюстрации, ТС	Наглядные
Основные правила игры	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, гимнастический мат	Словесные;
Базовая техника мини-футбола.	Индивидуальная, групповая, учебное занятие	ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Наглядные.
Базовая тактика мини-футбола.	Групповая, Учебное занятие, «Весёлые старты»	Мяч, скакалка, обруч, ТСО, мел	Словесные;
Здоровый образ жизни спортсмена	Групповое, учебное Занятие	Ковер, маты	Наглядные
Специальная физическая подготовка	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, гимнастический мат	Словесные; Наглядные
Тренировочные занятия.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, гимнастический мат	Словесные; Наглядные
Подготовка и участие в соревнованиях	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение отбору мяча у соперника.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.

Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Упражнения для развития умения «видеть поле».	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Тактические действия вратаря	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение передаче и остановке мяча.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Совершенствование навыков остановке мяча.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.

Совершенствование навыков передаче мяча.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение ударам мяча.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Совершенствование навыков удара мяча.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение удару мяча слета.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Совершенствование навыков удара мяча с лета.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Обучение остановке мяча после отскока.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.

Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.	Групповая, учебное занятие, зачётное занятие	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи, гантели, ТСО, мяч, скакалка, обруч, гимнастический мат	Словесные; Наглядные.
Итоговое занятие.	Коллективная, групповая	Спортивный инвентарь, канцелярия	Словесные; Наглядные.

Список литературы.

Для педагога:

1. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1979. – 20 с.
2. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
3. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с. 5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
6. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87
7. Роберт М. Найдиффер. - М. «Ф и С», 1997 г.
8. С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров «Футбол в зале: систем подготовки» -М, 2000
9. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004 13
10. Г. П. Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005 11. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004

Для родителей и обучающихся:

1. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2006
4. Ю. И. Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. Андреев С. Н. История развития мини-футбола, М., 2000
6. Андреев С.Н. Особенности атакующих действий в мини-футболе. – М., 1998.
7. Андреев С.Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе. - М., 1997.
20. Петько С. В. Орлов А.В. Педагогический контроль в мини-футболе.
8. Методические рекомендации. – М.: РГУФК, 2003. 21. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г.
9. Современные методы исследования в спорте. Учебное пособие. – Харьков: ХВУ, 1994 22. Евсеев А.В., Симонов А.В. Педагогический контроль в мини-футболе.
10. Учебное пособие. – Екатеринбург: УрГУПС, 2002 23. Полозов А.А.

Информационная модель управления соревновательной деятельностью. Автореф. дисс...докт. пед. наук, Омск, 2003 24. Зайцев В.К., Колосков В.И.

Совершенствование системы педагогического контроля в футболе.

11.Методические рекомендации. – М: Госкомспорт СССР, 1989 25. Бабкин А.Е.,

Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (футзал). Методические

рекомендации. – М: РГУФКСиТ, 2003 26.Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в

зале: система подготовки. М: Terra-спорт, 2000

Интернет-ресурсы:

- [Рабочая программа по мини - футболу предназначена для школьной спортивной секции \(xn--j1ahfl.xn--p1ai\)](#)
- [Образовательная программа по мини-футболу \(infourok.ru\)](#)
- [Рабочая программа мини-футбол. | Рабочая программа по физкультуре по теме: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#)

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Футбольный экспресс»
на 2024-2025 учебный год
группа №1**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел №1 «Теоретическая подготовка»								
1.				Беседа	2	Вводное занятие.	«Кобинская СОШ»	Беседа
2.				комб.	2	История возникновения мини-футбола	«Кобинская СОШ»	Опрос
3.				комб.	2	Основные правила игры	«Кобинская СОШ»	Опрос
4.				комб.	2	Базовая техника мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Викторина
5.				комб.	2	Базовая техника мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
6.				комб.	2	Базовая техника мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
7.				комб.	2	Базовая техника мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
8.				комб.	2	Базовая техника мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
9.				комб.	2	Базовая тактика мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
10.				комб.	2	Базовая тактика мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
11.				комб.	2	Базовая тактика мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
12.				комб.	2	Базовая тактика мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос

13.				комб.	2	Базовая тактика мини-футбола.	«Кобинская СОШ»	Опрос
Раздел №2 «Практическая подготовка»								
14.				Практика	2	Здоровый образ жизни спортсмена	«Кобинская СОШ»	Опрос
15.				Практика	2	Здоровый образ жизни спортсмена	«Кобинская СОШ»	Опрос
16.				Практика	2	Здоровый образ жизни спортсмена	«Кобинская СОШ»	Опрос
17.				Практика	2	Здоровый образ жизни спортсмена	«Кобинская СОШ»	Опрос
18.				Практика	2	Здоровый образ жизни спортсмена	«Кобинская СОШ»	Опрос
19.				Практика	2	Здоровый образ жизни спортсмена	«Кобинская СОШ»	Опрос
20.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Опрос
21.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Опрос
22.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Творческая работа
23.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Творческая работа
24.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Творческая работа
25.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Тестирование
26.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Опрос
27.				Практика	2	Специальная физическая подготовка	«Кобинская СОШ»	Опрос
28.				Практика	2	Тренировочные занятия.	«Кобинская СОШ»	Игра

29.				Практика	2	Тренировочные занятия.	«Кобинская СОШ»	Опрос
30.				Практика	2	Тренировочные занятия.	«Кобинская СОШ»	Опрос
31.				Практика	2	Тренировочные занятия.	«Кобинская СОШ»	Опрос
32.				Практика	2	Подготовка и участие в соревнованиях	«Кобинская СОШ»	Опрос
33.				Практика	2	Подготовка и участие в соревнованиях	«Кобинская СОШ»	Опрос
34.				Практика	2	Подготовка и участие в соревнованиях	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
Раздел №3 «Тактическая подготовка»								
35.				Практика	2	Обучение отбору мяча у соперника.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
36.				Практика	2	Обучение отбору мяча у соперника.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
37.				Практика	2	Обучение отбору мяча у соперника.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
38.				Практика	2	Обучение отбору мяча у соперника.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
39.				Практика	2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
40.				Практика	2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
41.				Практика	2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
42.				Практика	2	Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение

43.				Практика	2	Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
44.				Практика	2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
45.				Практика	2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
46.				Практика	2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
47.				Практика	2	Упражнения для развития умения «видеть поле».	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
48.				Практика	2	Упражнения для развития умения «видеть поле».	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
49.				Практика	2	Упражнения для развития умения «видеть поле».	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
50.				Практика	2	Тактические действия вратаря	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
51.				Практика	2	Тактические действия вратаря	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
52.				Практика	2	Тактические действия вратаря	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
Раздел №4 «Техническая подготовка»								
53.				Практика	2	Обучение передаче и остановке мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
54.				Практика	2	Обучение передаче и остановке мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
55.				Практика	2	Совершенствование навыков остановки мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение

56.				Практика	2	Совершенствование навыков остановки мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
57.				Практика	2	Совершенствование навыков передаче мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
58.				Практика	2	Совершенствование навыков передаче мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
59.				Практика	2	Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
60.				Практика	2	Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
61.				Практика	2	Обучение ударам мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
62.				Практика	2	Обучение ударам мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
63.				Практика	2	Совершенствование навыков удара мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
64.				Практика	2	Совершенствование навыков удара мяча.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
65.				Практика	2	Обучение удару мяча слета.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
66.				Практика	2	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
67.				Практика	2	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
68.				Практика	2	Обучение остановке мяча после отскока.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
69.				Практика	2	Обучение остановке мяча после отскока.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение

70.				Практика	2	Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
71.				Практика	2	Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение
72.				Практика	2	Итоговое занятие	«Кобинская СОШ»	Опрос/наблюдение

Оценочные материалы

Классификация финтов

Финт “уходом”. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых



ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

“Уход” выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает

своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево.

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

“Уход” с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.

Финт “ударом” по мячу ногой. Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и

соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

Практические задания

Стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты) составляют основу футбола. Футболист в среднем за игру владеет мячом примерно 3 минуты, остальное время он играет без мяча. Технически верные перемещения способствуют правильным и рациональным технико-тактическим действиям игрока.

Техническая подготовка.

Опека и преследование.

Уход с финтом в сторону от соперника.

Овладение техникой ведения мяча:

Ведение мяча ногой

Совершенствование техники ведения мяча происходит в игровых упражнениях и двусторонних учебных играх

Овладение техникой ударов и подач:

1 Техника игры с мячом

2 .Удары по мячу

3 .Удар внутренней стороной стопы

4.Удар внешней стороной стопы

5 .Удар внутренней частью подъема

Овладение тактикой игры:

1.Удар подъёмом, отработка ударов с обеих ног

2.Удар в ворота после обводки

3.Отработка удара головой

4.Удар головой в прыжке, игра головой с партнёром

5.Удар по воротам после передачи с фланга

Опрос

- 1.История развития футбола в России.
- 2.Краткий обзор истории футбола.
- 3.Правила игры в футбол.
- 4.Основы техники и тактики игры в футбол.
- 5.Где впервые начали играть в футбол?
- 6.Вес мяча, разметка поля.

