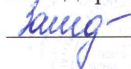


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 27 августа 2025 г.

И.о. директора МБУ ДО ДООЦ

 Л. Р. Загидуллина

Введена в действие

приказом № 41 от 27 августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 8 года

Составители:

педагог дополнительного образования

Хабилов Р.Г.

Валиуллин А.И.

Назмутдинов И.К.

Зайнуллин И.И.

Заляева Г.М.

Галимзянов Р.Р.

Салахияев Б.Р.

Вафин И.И.

с. Тюлячи, 2020

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебный план.....	9
3. Содержание программы	10
4. Диагностический инструментарий	17
5. Методическое обеспечение программы.....	17
6. Условия реализации программы.....	19
7. Список литературы.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М: Советский спорт, 2011, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей - Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан. Программа разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:
- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
 - способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
 - выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях

дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
 - профильность;
 - практическая направленность;
 - мобильность;
 - разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой мини-футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
3. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области мини- футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
4. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
5. Проведение профориентации.

Отличительные особенности программы данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Сроки и этапы реализации программы. Данная программа рассчитана на 8 лет.

Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения) – стартовый уровень.

Этап специальной физической подготовки (4 – 6 года обучения) – базовый уровень

Этап специальной физической подготовки (7 – 8 года обучения) – продвинутый уровень.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго

регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 8 лет.

Данная программа предназначена для детей возраста 6– 18 лет.

Режим занятий:

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;

- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

Формы подведения итогов реализации программы - аттестация по завершении освоения программы

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно- ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство. Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики мини-футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

- Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.*

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
 - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - овладение теоретическими знаниями и навыками;
 - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.
- Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

2. Учебный план.

Учебный план первого года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		опрос, беседа
3	Физическая подготовка	102	4	98	практическая работа
4	Техническая подготовка	64	4	60	зачет
5	Тактическая подготовка	28	-	28	тестирование
6	Аттестация	4	-	4	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	216	20	196	

Учебный план второго года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12		опрос, беседа
3	Физическая подготовка	58	-	58	практическая работа
4	Техническая подготовка	98	-	98	зачет
5	Тактическая подготовка	38	-	38	тестирование
6	Аттестация	4	-	4	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	216	14	204	

Учебный план третьего года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка	46	2	44	практическая работа
4	Техническая подготовка	100	-	100	зачет
5	Тактическая подготовка	42	-	42	тестирование
6	Аттестация	8	-	8	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет

Итого	216	16	200	
-------	-----	----	-----	--

Учебный план четвертого- пятого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		опрос, беседа
3	Физическая подготовка	92	6	86	практическая работа
4	Техническая подготовка	80	-	80	зачет
5	Тактическая подготовка	90	-	90	тестирование
6	Аттестация	8	-	8	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	288	18	270	

Учебный план шестого – восьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		опрос, беседа
3	Физическая подготовка	96	6	90	практическая работа
4	Техническая подготовка	98	-	98	зачет
5	Тактическая подготовка	100	-	100	тестирование
6	Аттестация	8	-	8	зачет
7	Соревнования	10	-	10	зачет
	Итого	342	18	306	

3. Содержание программы.

Содержание учебного плана первого года обучения.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие футбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки.
- 3. Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. **СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. **Упражнения для развития качеств, необходимых для**

выполнения удара по воротам. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах и круговые движения ступнями.

4.Техническая подготовка. Прыжки, повороты вперед, назад. Передача мяча ногой, снизу, с места. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча по-разному. Разные удары по воротам. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

5.Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Противодействие отбору мяча и выходу на свободное место. Противодействие атаке на ворота.

6.Аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч», «первенство района», «отборочные игры».

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана второго года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие футбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Влияние физических качеств на организм спортсмена.

3.Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. СФП: Бег 300 м, 600 м. Сгибание и разгибание ног. Отталкивание от пола ногами одновременно и попеременно правой и левой ногой.

4.Техническая подготовка. Прыжки, повороты вперед, назад. Передача мяча с места и в движении. Ведение с змейкой. Ведение мяча по-разному. Разные удары по воротам. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

5.Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака в ворота. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Противодействие атаке в ворота. Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции. Перемещение по футбольному полю, площадке.

6.Аттестация. Усвоение изученного материала.

Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной

физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Содержание учебного плана третьего года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие футбола в России.

Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты. **СФП:** Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Сгибание и разгибание ног. Отталкивание от пола ногами одновременно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения для развития игровой ловкости. Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Удары мяча после отбора с попаданием в цель.

4. Техническая подготовка. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

5. Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке на ворота. Система личной защиты.

6. Аттестация. Усвоение изученного материала.

Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Содержание учебного плана четвертого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

5.Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

6.Аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Содержание учебного плана пятого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-футболу.

3.Физическая подготовка. ОФП: Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и ударами мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости.

5.Техническая подготовка.. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

6.Тактическая подготовка. Атака по воротам. Заслон. Наведение. Пересечение.

Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центр.

7.Аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

8.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Содержание учебного плана шестого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-футболу. Правила по футболу.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». **СФП:** Эстафеты с прыжками, передачами и ударами по мячу. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

4.Техническая подготовка. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Дальние, средние и ближние удары по воротам двумя ногами.

5.Тактическая подготовка. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центр и левой, правой стороны. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

6.Аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Содержание учебного плана седьмого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по

футболу. Официальные правила ФИФА.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

4.СФП: Эстафеты с передачами мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

5.Техническая подготовка. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Дальние, средние и ближние удары по воротам.

6.Тактическая подготовка. Атака по воротам. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая четверка. Подстраховка. Переключение. Система смешанной защиты. Система личного, группового прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

7.Аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

8.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Содержание учебного плана восьмого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Официальные правила ФИФА. Установка на игру и разбор результатов игры.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с прыжками, передачами и ударами мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

4.Техническая подготовка. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

5.Тактическая подготовка. Атака ворота. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая четверка. Подстраховка. Переключение. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

6.Аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

Приемы и методы организации учебного процесса.

При организации учебно-воспитательного процесса используются методы дифференцированного обучения, объяснительно-иллюстративного, проблемного изложения и репродуктивного обучения.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по мини-футболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе.
- Правила игры в мини-футбол.
- Правила судейства в мини-футболе.
- Регламент проведения футбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по мини-футболу, футболу.

Материально-техническое оснащение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с мини-футбольной разметкой площадки, футбольными воротами, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и ноутбук с электронными носителями (диски и флешка).

Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями: функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

-тренировочные и соревновательные воздействия;

-состояние условий соревнований; с помощью группы тестов:

Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

Стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

4.Диагностический инструментарий.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег, 3*10 м, сек	5	8.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8	6.6	6.5
		4	8.4	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2	7.0	6.9
		3	8.8	8.7	8.5	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6	7.4	7.3
4	Подтягивание, кол.раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

5.Методическое обеспечение программы.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
 - Игровая практика.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры мини-футбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге

каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

6. Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведение секции по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ –

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины
-

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы. Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Будут знать:

работу сердечнососудистой системы, понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей; гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь: выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом..

Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг. Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.;

- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- штрафной удар.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса следующие:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта - футболом;
2. утверждение здорового образа жизни;

3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. овладение основами футбола;
5. отбор способных к занятиям футболу детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
 - стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
 - уровень освоения основ техники футбола;
 - уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи,
- а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

Список литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. "Чанади Арпад Футбол. Техника. Пер. с венгерского В.М. Полиевктова. М., «Физкультура и спорт», 1978 г. 256 с.
6. Рогальский Норберт, Дегель Эрист- Гюнтер футбол для юношей. Пер. с немецкого. М., ФиС, 1971. 144 с.