

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоильмовская средняя общеобразовательная школа»  
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Новоильмовская СОШ»  
от «28\_\_» августа 2025 г  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Новоильмовская СОШ»  
Мискин А.В.  
Приказ №124-од  
От «28-»августа 2025года



**Программа дополнительного образования  
детей и взрослых.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности**

**«Мини-футбол»**

**Возраст обучающихся:8-14**

**Срок реализации: 2 года**

Авторы-составители:  
Долгов Петр Егорович  
учитель физической культуры;

**2025-2027год**

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»
- 1.3 Принципы и подходы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»
- 1.4 Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»

### **2. Содержательный раздел программы**

### **3. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»**

- 3.1. Учебный план
- 3.2. Условия для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»

### **4. Приложение**

- 4.1. Календарно-тематическое планирование

## **1. Целевой раздел**

### **Нормативно-правовое обеспечение.**

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014);
2. Приказ Минздравсоцразвития России №761н от 26 августа 2010 г. «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2015 г. N 1040 "Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением"
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г., №17-26-р)
- 5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41);
7. Приказ Росстата от 13.09.2016 N 501 "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей";
- 8.Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- 9.Устав МБОУ «Новоильмовская СОШ».

## 1.1 Пояснительная записка

Данная образовательная программа создана на основе вышеперечисленных нормативных документов. Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах обучающихся, государства.

Образовательный процесс в условиях общества позволяет сформировать «развивающее» пространство учреждения, быстро и точно реагировать на «вызов времени» в интересах семьи, реализовать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся в рамках интеграции дополнительного образования.

Интегрированный процесс позволяет наиболее полно объединять и корректировать образовательную траекторию обучающихся, влиять на функциональный комплекс образовательных и социокультурных процессов.

Запрос общества на сегодняшний день требует переосмыслиения накопленного в дополнительном образовании опыта, сравнения запросов общества с теми результатами, которые дает современное общество.

Таким образом, умелое прогнозирование, оптимальное удовлетворение социального запроса ребенка и его семьи, системность работы направлений дополнительного образования смогут обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно-нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Спортивно-оздоровительное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни и спорту.

Вышеперечисленные аспекты формируют **новизну** восприятия спортивно-оздоровительного направления на данном этапе развития дополнительного образования детей, которое осуществляется по средствам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»

Данная программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития,

прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Актуальность программы** состоит в том, что мини-футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших способности;

-оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни;

- воспитание у учащихся негативного отношения к вредным привычкам;

- предупреждение асоциального поведения обучающихся.

**Отличительными особенностями** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в МБОУ «Большеаксинская СОШ», дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.
- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего к частному и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения (опредмечивание знаний).

#### **Функции дополнительного образования:**

- образовательная – обучение и развитие ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, получение им новых знаний и опыта;
- воспитательная – формирование в школе спортивно-оздоровительной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к физической культуре и спорту;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- профориентационная - формирование устойчивого интереса к оздоровительной и спортивной деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;
- интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
- компенсаторная – предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранной спортивно-оздоровительной деятельности;

- социализация – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизведения социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самореализация – самоопределение ребенка, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

### **1.3. Принципы организации дополнительного образования детей и взрослых в школе**

В основе дополнительного образования в школе положены следующие приоритетные принципы:

- принцип доступности;
- принцип природосообразности;
- принцип индивидуальности и свободы выбора;
- принцип развития;
- принцип системности;
- принцип вариативности;
- принцип социализации;
- принцип личностной значимости;
- принцип ориентации на приоритеты духовности;
- принцип диалога культур;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип творчества;
- принцип разновозрастного единства;
- принцип открытости системы.

### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»**

Реализация дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» призвана способствовать:

- повышению уровня физического и психологического развития учащихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- положительная динамика физического и психического здоровья школьников;
- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- занятие физкультурой и спортом – привычка каждого;
- достижение успехов в спорте;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к физическому совершенствованию;
- профилактике безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» **обучающиеся должны:**

**знать:**

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способы и особенности движений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- принцип работы скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом, правилах его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях спортом.

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

Занимающиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**2. Содержательный раздел программы**

## **1. Теоретические знания**

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

## **2. Практические занятия**

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строю и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестройки. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в

высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувыроков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.**

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением

4. Приседания и вставания с отягощением (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрителльному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера.

Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встрихивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

**Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.**

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Основы техники и тактики.**

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменения направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменения скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же фонт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате — выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

### **Тактика игры в футбол.**

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднята вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

### **Контрольные упражнения по общей физической подготовке.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -	4,4 - 4,7 -
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4 10,0	- -
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

### **Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		10-12	13-17
1.	Бег 300м(с)	57-60	-

2.	Бег 400м(с)	-	70-73
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16
			16-18

### **Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.**

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

При составлении учебного плана занятий «Мини-футбол» предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используется следующие принципы обучения:

1. Принцип сознательности и активности;
2. Принцип наглядности и доступности;
3. Принцип систематичности.

Основной **формой** организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно-оздоровительной направленности являются: занятия по программе, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях, праздниках, акциях.

#### **Формы контроля:**

- изучение и утверждение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, тематики планирования;
- посещение и анализ занятий;
- посещение открытых мероприятий, соревнований;
- ежегодное проведение мониторинга занятости учащихся школы и учащихся «группы риска» в объединениях дополнительного образования;
- ежегодный мониторинг успешности работы объединения дополнительного образования;
- мониторинг степени удовлетворённости родителей работой объединения дополнительного образования.

#### **Формы подведения итогов.**

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Также формами проведения итогов являются: дружеские встречи, участие в спортивных соревнованиях муниципального и республиканского уровня.

### **3.Организационный раздел Программы**

Развитие системы дополнительного образования детей в общеобразовательном учреждении зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, программно-методического, психологического характера. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» ориентирована на обучающихся преимущественно 8 - 12 лет, проявляющих интерес спортивно-оздоровительному направлению. Программа реализуется в течение трёх лет. Режим работы педагогов регламентируется Правилами внутреннего трудового распорядка, расписанием занятий кружков и графиком работы ОУ.

#### **3.1.Учебный план дополнительного образования**

##### **1. Образовательный блок, формируемый участниками образовательного процесса**

<b>Направление дополнительного образования</b>	<b>Формы организации дополнительного образования</b>	<b>Классы</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
<b>Спортивно-оздоровительное</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>2-6</b>	<b>1</b>

**Учебно-тематический план** дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»

<b>Содержание занятий</b>	<b>Период</b>		
	<b>1-й год</b>	<b>2-й год</b>	<b>3-й год</b>
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.			
Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране	1	1	
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	1	1
Правила соревнований по футболу	1		
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>
Общая физическая подготовка			
Специальная физическая подготовка			
Техническая и тактическая подготовка			
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Выполнение контрольных нормативов	1		
Контрольные игры и соревнования			
Инструкторская и судейская практика	1		
<b>Всего часов:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## **2. Результативность образовательного блока**

Оценка образовательной деятельности ребенка должна осуществляться по учебным (чаще всего предметным) параметрам. При этом о результатах образования детей судят, прежде всего, по итогам их участия в конкурсах, смотрах, олимпиадах; получению спортивных разрядов, награждению грамотами и другими знаками отличия. И это вполне понятно: такие результаты наиболее ощутимы и очевидны.

Но далеко не каждый ребёнок способен подняться до уровня грамот и призовых мест. Также фиксация преимущественно предметных результатов зачастую искает диапазон истинных достижений ребенка, поскольку вне поля зрения остаются его личностные результаты.

Конечно, формирование личностных качеств – процесс длительный, он носит отсроченный характер, их гораздо сложнее выявить и оценить. Тем не менее, выявлять результаты образовательной деятельности детей, причем во всей их полноте, необходимо каждому педагогу. Это обусловлено самой спецификой дополнительного образования детей.

Таким образом, поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. О ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- **предметным** (фиксирующими приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);
- **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном **кружке**).

Для ребенка большое значение имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагогу надо продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы родители могли по итоговым работам видеть рост своего ребенка в течение года.

Формы проведения аттестации детей по программе могут быть самыми разнообразными: зачёт, соревнование, турнир, открытое итоговое занятие, сдача нормативов т.п.

Главные требования при выборе формы – она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; не вызывать у них страха и чувства не уверенности, не формировать у ребенка позицию неудачника, не способного достичь определенного успеха.

## **3.2. Условия для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»**

### **Психолого-педагогические условия реализации**

Основными формами психолого-педагогического сопровождения выступают:

- диагностика, направленная на определение особенностей развития обучающегося Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе (Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В.);
- А.А.Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью»;
- Е.Н.Степанова «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»;
- Е.Н.Степанова «Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения;
- А.Н. Лутошкина по изучению уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив»;
- Д.В.Григорьева «Социометрического изучения межличностных отношений в детском коллективе».

- консультирование педагогов и родителей, которое осуществляется учителем с учетом результатов диагностики, а также администрацией образовательной организации;
- профилактика, экспертиза, развивающая работа, просвещение, коррекционная работа, осуществляемая в течение всего учебного времени.

К основным направлениям психолого-педагогического сопровождения относятся:

- сохранение и укрепление психологического, физического здоровья;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся;
- психолого-педагогическую поддержку участников кружковых объединений;
- формирование у обучающихся понимания ценности здоровья и безопасного об-раза жизни;
- выявление и поддержку детей с особыми образовательными потребностями и особыми возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
- выявление и поддержку детей, проявивших спортивные способности.

**Финансово-экономические условия реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дополнительного образования детей и опирается:

1. На исполнение расходных обязательств, обеспечивающих государственные гарантии прав на получение общедоступного и бесплатного образования. Объем действующих расходных обязательств отражается в государственном задании образовательной организации. Государственное задание устанавливает показатели, характеризующие качество и (или) объем (содержание) государственной услуги (работы), а также порядок ее оказания (выполнения).

#### **Материально-технические условия**

#### **Условия реализации учебного плана дополнительного образования**

В школе имеется спортивный зал, оснащенный игровым спортивным инвентарём, спортивная площадка. Площадь спортивного зала составляет **243 кв.м**. Капитальный ремонт спортивного зала произведено в 2017 году. Также имеются административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием, в том числе для организации учебного процесса. В здании школы находится ФАП.

Площадь спортивного зала и классного помещения, а также их освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий полностью соответствуют СанПИН.

## 1 ГОД

№ занятий	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1	06.09.	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. 3. Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	13.09.2025	
3	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	20.09.2025	
4	Контрольные нормативы: ОФП.	1	27.09.2025	
5	Контрольные нормативы: СФП.	1	04.10.2025	
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1	11.10.2025	
7	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	1	18.10.2025	
8	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	25.10.2025	
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	08.11.2025	
10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1	15.11.2025	
11	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1	22.11.2025	
12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1	29.11.2025	

13	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1	06.12.2025	
14	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	1	13.12.2025	
15	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1	20.12.2025	
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1	27.12.2025	
17	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	17.01.2026	
18	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	24.01.2026	
19	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	31.01.2026	
20	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	07.02.2026	
21	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1	14.02.2026	
22	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	21.02.2026	
23	Контрольная игра.	1	28.02.2026	
24	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1	07.03.2026	
25	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1	14.03.2026	
26	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1	21.03.2026	
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1	28.03.2026	
28	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1	04.04.2026	
29	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1	11.04.2026	
30	Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.	1	18.04.2026	
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	25.04.2026	
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	02.05.2026	
33	Контрольная игра.	1	09.05.2026	

34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1	16.05.2026	
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	23.05.2026	
	Всего	35		

## 2 ГОД

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	ТБ на занятиях по футболу . Ведение мяча серединой подъема. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
2	Контрольные нормативы: ОФП . Контрольные нормативы: ОФП Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
3	Бег с мячом по прямой. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
4	Ведение мяча с быстрым изменением движения	1		
5	Передача мяча в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
6	Обманные движения на скорости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
7	Ведение мяча с уходом от преследования. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
8	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
9	Обыгрыш один на один. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
10	Обыгрыш быстро сближающегося защитника. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
11	Обводка защитников в изменяющейся обстановке. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
12	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
13	Отработка различных коротких передач в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
14	Отработка ответного паса в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
15	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		

16	Короткая передача с лёта. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
17	Короткие передачи в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
18	Ритмичная смена ног при выполнении передачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
19	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
20	Быстрый пас и остановка мяча. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
21	Короткий пас в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
22	Обработка мяча и точность передачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
23	Отработка удара после розыгрыша стенки. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
24	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
25	Удар подъёмом. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
26	Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
27	Отработка ударов с обеих ног. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
28	Отработка ударов с острого угла. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
29	Соревновательная игра по мини-футболу	1		
30	Удар в ворота после обводки. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
31	Отработка удара головой в падении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
32	Удар головой на силу и точность. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
33	Удар головой в прыжке. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
34	Игра головой в обороне. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
35	Игра головой с партнёром. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
	всего	35		