

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

Принято  
Педагогический совет  
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»  
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«Дворец спорта «Олимп»  
Д.И. Цетва  
приказ от 25.09.2023 г. № 39



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ  
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок освоения программы: 9 месяцев

Объем часов: 230 часов

Разработчик программы: Светлаков Андрей Анатольевич - тренер-преподаватель МБОУДО  
«Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола  
2023 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Общая характеристика программы / пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг «Юный футболист» (далее Программа) разработана для оказания платных образовательных услуг МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021 г. № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- Устав МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

#### *Направленность Программы*

Направленность Программа - физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

#### *Актуальность Программы*

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм, формируют физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность.

Актуальность Программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства даёт учащемуся физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, честность, т.е. развивает качества, необходимые ребёнку во взрослой жизни.

В детском организме заложены большие возможности для занятий спортом, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольников. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

#### *Новизна и отличительные особенности Программы*

Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – мини-футбол, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Новизна Программы состоит в организационном аспекте игры в мини-футбол. В мини-футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Однако, несмотря на свою простоту эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих её особенно привлекательной именно для дошкольников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в мини-футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в мини-футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Отличительная особенность обучения игре в мини-футбол - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

#### *Адресат Программы*

Минимальный возраст для зачисления – 4 года.

Реализация данной Программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Учащиеся принимаются без индивидуального отбора или тестирования, без предъявления требований к уровню образования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

### *Срок освоения Программы*

Период обучения 9 месяцев с 01.10.2023 года по 30.06.2024 года.

### *Форма обучения*

Форма обучения по Программе - очная.

### *Уровень Программы*

Уровень освоения Программы – стартовый. Принимаются все желающие мальчики при наличии интереса и мотивации к данной предметной области и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе занятий у учащихся формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

### *Особенности организации образовательного процесса*

Организационная форма обучения по Программе – групповая.

Группы комплектуются по 15 человек.

### *Режим занятий*

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 40 минут занятий. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель** Программы: обучение навыкам игры в мини-футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

### **Задачи** Программы:

Предметные	- обучение мини-футболу; - обучение технико-тактическим приёмам игры на основе базовых элементов.
Метапредметные	- развитие двигательных (мышечная сила, быстрота, выносливость и т.д.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения) способностей детей дошкольного возраста; - развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса.
Личностные	- формировать мотивацию ведения здорового образа жизни; - укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счёт повышения их двигательной активности; - содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

### 1.3. Объем Программы

Учебный процесс ведется в соответствии с учебным планом. Общее количество занятий за весь период обучения 230 часов.

Группа	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество занятий за весь период обучения	Количество часов за весь период обучения
ПОУ-1юф	3	6	115	230

### 1.4. Содержание Программы

#### 1. Техника безопасности.

Теория:

- Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.
- Меры безопасности при проведении занятий.

Форма контроля: Опрос.

#### 2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- История возникновения футбола, мини-футбола, футбольного мяча.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены детей.
- Правила игры в футбол. Инвентарь и оборудование.
- Основные термины футбола.
- Обязанности капитана команды.

Форма контроля: Опрос.

#### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика:

- различные виды бега (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, обегая предметы, с прыжком в высоту);
- различные виды ходьбы (с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колен, широким шагом, приставным шагом на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприсяде, приставным шагом);
- упражнения для развития общей выносливости, ловкости, быстроты (бег змейкой, челночный бег, ускорение по сигналу из различных исходных положений);
- перестроение в колонну по двое, трое, расчет на «первый–второй» и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом;
- ходьба в разных направлениях, в колонне по одному, по двое, трое, приставным шагом;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, в разных направлениях, с различными заданиями, с изменением ширины шага, скорости, с остановкой на сигнал, змейкой, боком, семенящим шагом;
- прыжки на месте, через набивные мячи, влево, вправо;
- упражнения на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе - врозь);

- пролезание в обруч разными способами (под дугу, гимнастическую скамейку);
- общеразвивающие упражнения для развития укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- статические упражнения.

Форма контроля: Наблюдение.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика:

- упражнения на координацию движения (касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);
- перебрасывание мяча друг другу разными способами;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом кругом;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его стоя на месте, с поворотом кругом.
- ускорение из разных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);
- упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенно уменьшая его ширину, челночный бег);
- упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- ходьба скрестным шагом, по диагонали, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом;
- различные виды бега и прыжков на координационной лестнице.

Форма контроля: Наблюдение.

#### 5. Техническо-тактическая подготовка.

Теория:

- Техника нападения и техника защиты.
- Техника игры полевых игроков и техника игры вратаря.
- Техника передвижений и техника владения мячом.
- Техника передвижений и техника овладения мячом.
- Тактика в мини-футболе.
- Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Практика:

- подбрасывания и ловли мяча двумя руками с продвижением вперед, бросание из-за головы;
- перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м (вратарская техника);
- касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы;
- выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с расстояния от 2 м разными способами (внутренней стороной стопы, носком);
- передача мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу, в шеренге;
- прокатывание мяча на месте правой и левой ногой;
- ведение мяча по прямой между ориентирами;

- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади, по ограниченной площади внутренней стороной стопы, между стоек;
- удары правой и левой ногой по неподвижному мячу, с места с целью попасть в предмет;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- ведение мяча по прямой, вокруг конусов;
- удары мяча с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель;
- удары по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур (высота 20 см);
- отбивание мяча от пола рукой;
- удар по мячу носком ноги (расстояние до цели - 3-3,5 м);
- ловля мяча в прыжке (перебрасывание мяча друг другу);
- ведение мяча внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно;
- удары мяча правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу, о стену;
- остановка мяча подошвой ноги после передачи партнера;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, одной рукой от правого и левого плеча;
- обманные движения (финты), уход в сторону от соперника.

Форма контроля: Опрос. Наблюдение.

## 6. Подвижные и спортивные игры.

### Практика:

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности детей дошкольного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремленность, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

### *Игры с мячом:*

«Подвижная цель» - все дети делятся на несколько групп. Каждая группа становится в круг, водящий в центр. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в ведущего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, становится в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами» - дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега, ведущий не должен отставать от партнера, через несколько минут – смена ролей.

«Гонка мячей» - все дети свободно располагаются по залу, у каждого по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. Вариант: то же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему – в медленном.

«Задержи мяч» - дети становятся в круг. Это нападающие. Внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местом с тем, кто отбил последний. Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

«Игра в футбол вдвоем» - дети становятся в пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 метра. Игроки передают мяч друг, другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей в круг противника.

«Забей в ворота» - несколько игроков (4-6) становятся на линию, отмеченную в 5 метрах от ворот – это нападающие. Двое детей – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча, защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим, затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

«Футболист» - дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

«Футбольный слалом» - на площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6–8 человек строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м - 3 м один от другого устанавливаются 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя змейкой флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т.д. Побеждает та команда, быстрее закончившая игру.

«С двумя мячами» - в игре принимают участие пары, они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу, по сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнования. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

«Сильный удар» - на площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч



приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

«Попади в мишень» - дети поочередно с расстояния 7–10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает тот ребенок, который сумел сделать больше попаданий, игру можно провести и как командную, в этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины с мячом» - в игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, в 5-8 от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все пингвины выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера, если ребенок потерял мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

«Светофор» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят, по команде «зеленый свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» - игроки останавливают мяч. Смена сигналов варьируется.

«Топ-танец» - по команде игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», и они поворачиваются на 180 градусов, удерживая ногу на мяче.

«Остановка мяча» - игроки двигаются по площадке, ведя мяч, как им нравится, по команде они останавливают мяч той частью тела, название которой присутствует в команде: колено, локоть и т.д.

«Стрельба по мишени» - между двумя игроками ставится кегля. Задача игроков пробить по мячу так, чтобы сбить кеглю. Оценивается количество попаданий.

«Змейка» - игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь точно идти след в след. Ведущий игрок постоянно меняет направление.

«Охота на индюков» - по периметру площадки поставьте как можно больше кегель - «индюков». Задача – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли-индюки ставятся обратно, учитывается количество добытых птиц каждым охотником.

Форма контроля: Наблюдение.

## 7. Двусторонние игры.

### Практика:

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, закрепление материала.

Ознакомление с правилами соревнований по футболу целесообразно осуществлять на примере разъяснения ошибок, допускаемых учащимися при непосредственном участии в игровых упражнениях и двухсторонней игры. Одновременно с этим решается задача формирования навыков практического

судейства. Выполняя судейские обязанности, учащиеся не только совершенствуют собственные знания, но и приобретают элементарные навыки управления деятельностью других людей.

В двухсторонних играх проверяется разносторонняя подготовка учащихся, полученная ими в предшествующий период; устанавливаются имеющиеся недочеты; продолжается дальнейшее совершенствование усвоенного; испытываются новые тактические комбинации; пробуются силы игроков на различных местах.

Тренер-преподаватель во время игры - на поле или в таком месте, откуда он может хорошо видеть игру и давать необходимые указания. Тренер-преподаватель останавливает игру лишь в тех случаях, когда нужно сделать общее указание игрокам или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки в игре вызывают снижение темпа игры, тем самым снижая интерес к ней со стороны учащихся. Тренер-преподаватель должен уметь сделать замечание по ходу действия или дать новое задание, не останавливая игру.

Форма контроля: Наблюдение.

#### 8. Контрольные нормативы.

Практика:

Программа направлена на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания учащихся. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

### 1.5. Планируемые результаты

Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол;</li> <li>- узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;</li> <li>- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;</li> <li>- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;</li> <li>- сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей.</li> </ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- уметь работать по плану;</li> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать правильность выполнения задания.</li> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к обучению;</li> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;</li> <li>- формирование умений определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения;</li> <li>- формирование установки на здоровый образ жизни;</li> <li>- усвоение знаний основных моральных норм во время проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение.</li> </ul>

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Техника безопасности	2	2		опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4		опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	52		52	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	68		68	наблюдение
5	Техническо-тактическая подготовка	68	4	64	опрос, наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры	20		20	наблюдение
7	Двусторонние игры. Соревнования.	14		14	наблюдение
8	Контрольные нормативы	2		2	сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>10</b>	<b>220</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

Дата начала учебного года: 01.10.2023 г.  
Количество учебных недель: 38

Дата окончания учебного года: 30.06.2024 г.  
Количество учебных дней: 115

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа  
Количество учебных часов: 230

### Группа ПОУ-1юф

Неделя	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля
1	октябрь	02.10.23	16.30-18.00	теория	2	Техника безопасности	спортивный зал	опрос
	октябрь	04.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	06.10.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
2	октябрь	09.10.23	16.30-18.00	теория	2	Теоретическая подготовка	спортивный зал	опрос
	октябрь	11.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	13.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
3	октябрь	16.10.23	16.30-18.00	теория	2	Теоретическая подготовка	спортивный зал	опрос
	октябрь	18.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	20.10.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
4	октябрь	23.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	25.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	27.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
5	октябрь	30.10.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	01.11.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	03.11.23	16.30-18.00	практика	2	Двусторонние игры. Соревнования	спортивный зал	наблюдение
6	ноябрь	06.11.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	08.11.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	10.11.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
7	ноябрь	13.11.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	15.11.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	17.11.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
8	ноябрь	20.11.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	22.11.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	24.11.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
9	ноябрь	27.11.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	29.11.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	01.12.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
10	декабрь	04.12.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	06.12.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	08.12.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение

11	декабрь	11.12.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	13.12.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	15.12.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
12	декабрь	18.12.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	20.12.23	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	22.12.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
13	декабрь	25.12.23	16.30-18.00	практика	2	Двусторонние игры. Соревнования	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	27.12.23	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	29.12.23	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
14	январь	05.01.24	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
	январь	08.01.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	10.01.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	12.01.24	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
15	январь	15.01.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	17.01.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	19.01.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
16	январь	22.01.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	24.01.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	26.01.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
17	январь	29.01.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	31.01.24	16.30-18.00	практика	2	Подвижные и спортивные игры	спортивный зал	наблюдение
	февраль	02.02.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
18	февраль	05.02.24	16.30-18.00	теория	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	опрос, наблюдение
	февраль	07.02.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	февраль	09.02.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
19	февраль	12.02.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	февраль	14.02.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	февраль	16.02.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
20	февраль	19.02.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	февраль	21.02.24	16.30-18.00	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	февраль	23.02.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
21	февраль	26.02.24	16.30-18.00	практика	2	Двусторонние игры. Соревнования	спортивный зал	наблюдение
	февраль	28.02.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	март	01.03.24	16.30-18.00	теория	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	опрос, наблюдение
22	март	04.03.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	март	06.03.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	март	08.03.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение



35	июнь	03.06.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	июнь	05.06.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	июнь	07.06.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
36	июнь	10.06.24	16.30-18.00	практика	2	Двусторонние игры. Соревнования	спортивный зал	наблюдение
	июнь	12.06.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	июнь	14.06.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
37	июнь	17.06.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	июнь	19.06.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	июнь	21.06.24	16.30-18.00	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
38	июнь	24.06.24	16.30-18.00	практика	2	Контрольные нормативы	спортивный зал	сдача контрольных нормативов
	июнь	26.06.24	16.30-18.00	практика	2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	июнь	28.06.24	16.30-18.00	практика	2	Двусторонние игры. Соревнования	спортивный зал	наблюдение

## **2.3. Условия реализации Программы**

### **1. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в спортивном зале с футбольной разметкой площадки.

Оборудование:

- мячи: футбольные, малые, большие, набивные;
- конусы для разметки, ведения, ворот;
- скакалки, кегли, гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- ворота для мини-футбола;
- футбольная форма, манишки разного цвета.

### **2. Информационное обеспечение.**

Литература по мини-футболу для учащихся и педагога; информационные плакаты; диагностический материал.

### **3. Кадровое обеспечение.**

Учебно-тренировочные занятия ведет тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

Светлаков А.А.: образование - высшее; стаж работы – 1 год (молодой специалист).

### **4. Финансовое обеспечение.**

Программа реализуется за счет средств родителей (законных представителей) учащихся.

## **2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

В процессе освоения Программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Основной показатель реализации Программы - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- опрос по теоретическим основам знаний;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Основными критериями оценки являются:

- стабильность состава учащихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;



- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола;
- уровень освоения основ самоконтроля учащихся.

## **2.5. Методические материалы**

Форма обучения: групповая.

По Программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

### Методы реализации Программы:

- словесные (устное изложение, беседа, анализ);
- наглядные (показ видеоматериала, показ упражнений, наблюдение, работа по образцу);
- практические (тренинг, упражнения).

Основные методы физической подготовки:

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений).
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости).
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге).
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

### Принципы реализации Программы:

- *принцип осознанности и активности* – направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения игре мини-футбол;

- *принцип систематичности и последовательности* - проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини-футбол. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры мини-футбол;

- *принцип постепенности* – предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре мини-футбол;

- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей* – является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре мини-футбол;

- *принцип всестороннего и гармоничного развития* - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры мини-футбол;

- принцип оздоровительной направленности – решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности.

## 2.6. Оценочные материалы освоения Программы

Контрольное упражнение	Уровень подготовки		
	высокий	средний	низкий
Бег 10 метров (сек.)	2,1	2,3	2,5 более
Бег 30 метров (сек.)	6,3	6,5	7,0 и более
Челночный бег 3*10 м (сек.)	7,4	7,6	8,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100 и ниже
Бросок набивного мяча из-за головы стоя (см)	300	260	175 и меньше
Удар по неподвижному мячу (количество попаданий из 5 ударов)	5 попаданий	3 попадания	2 и менее попаданий
Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления	ведёт мяч не теряя его	ведёт мяч с минимальными потерями мяча	ведёт мяч с частыми потерями
Удар по воротам (количество попаданий из 5 ударов)	5 попаданий	3 попадания	2 и менее попаданий
Передача мяча друг другу (количество правильных по направлению партнёра из 5 передач)	5 правильных	3 правильных	2 и менее правильных

## 2.7. Используемая литература

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2011 - 111с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009 - 144с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - М.: Советский спорт, 2010 - 96с.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000 - 276с.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех – М. Советский спорт, 2008 - 264с.
7. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра - Спорт, 2000 - 86с.
8. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2000 - 255 с.
9. Физическая культура в школе. – М., 2009.
10. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол.- М., 2013.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М., 2009.
12. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 2011.
13. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2014. - 254 с.