

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

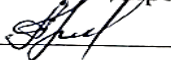
Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Кормиловского муниципального района

МБОУ «Богдановская СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

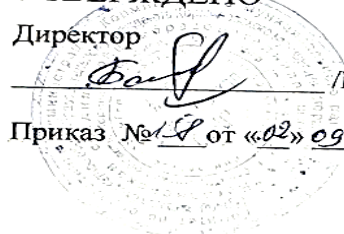
 /Призенко Я.Е./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Байменова Б.Ж./

Приказ № 18 от «02» 09 2024 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мини-футбол»
(физкультурно-спортивное направление)**

Уровень общего образования: основное общее образование и среднее общее образование

Классы: 5-11

д. Богдановка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира. В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Активный интерес к массовому футболу охватывает следующие возрастные группы: 6-12 лет (детский футбол), 13-17 лет (молодёжный футбол), 18-35/40 лет (любительский футбол), старше 35-40 лет (ветеранский футбол).

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания.

Актуальность программы «Мини-футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Планируемые результаты**Личностные:**

- сформирована потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- владеет навыками общения: доброжелательности, отзывчивости, взаимопомощи, толерантности, умеет решать поставленные задачи коллективно, дружелюбно;
- способен самостоятельно выполнять основные нормы физической подготовленности и здорового образа жизни.

Метапредметные:

- умеет самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- способен организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умеет выстраивать траекторию действий во время игры, предварительно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

По направленности программы:

- знает основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом;
- знает историю развития мини-футбола в России;
- умеет выполнять комплексы упражнения по развитию координационных способностей, специальной физической подготовленности, технической подготовленности в мини-футболе;
- способен выполнять технические и тактические приемы в мини-футболе;
- владеет знаниями по проведению соревнований по мини-футболу.

Особенности организации образовательного процесса

ДООП «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности реализуется в форме кружка, по уровню сложности содержания – базовый уровень.

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет. **Численность группы:** 10 человек.

Набор детей свободный (без входного тестирования в качестве отбора, без предъявления требований к знаниям и умениям). Допуск врача обязателен.

Срок реализации программы: 1 год (3 раза в неделю по 1 учебному часу.)

Формы обучения теоретического блока: лекция, беседа, показ (демонстрация, презентация);

практического блока: индивидуальные, групповые, фронтальные задания (для отработки специфических навыков, тесты), соревнования, игры, эстафеты (внутри кружка и районный уровень, спортивные задания).

Занятия могут проводиться всей группой, мини-группами и индивидуально: фронтальные (проведение соревнований, практические упражнения, лекция, демонстрация, презентация); групповые (контрольное тестирование, эстафеты, конкурс, практические упражнения и другие), индивидуальные (контрольное тестирование, практические упражнения и другие).

Календарно-тематическое планирование 2022-2023 учебный год

2	Тема занятий
1. Введение (3 часов)	
1	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спортивном зале. История возникновения и развития физической культуры
2	ОФП. Развитие отечественного футбола
3	СФП. Комбинированные упражнения с перемещением из различных игровых положений
2. Физическая подготовка (3 часов)	
4	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей
5	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера
6	СФП на развитие двигательных способностей. Учебная игра
3. Стойки и перемещения (20 часов)	
7	Различные стойки и перемещения футболиста. СФП
8	СФП. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу
9	Упражнения на координацию движений
10	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета
11	Беговые упражнения с ускорением
12	Гигиенические требования к одежде
13	Правила игры в мини-футбол
14	Ведение протокола
15	Соревнование по мини-футболу между классами
16	Соревнование по мини-футболу между классами
17	Соревнование по мини-футболу между классами
18	Соревнование по мини-футболу между классами
19	Специальные упражнения с футбольными мячами
20	Упражнения с набивными мячами
21	Стойки и передвижения на площадке
22	Контрольные тесты и испытания
23	Контрольные тесты и испытания
24	Контрольные тесты и испытания
25	Контрольные тесты и испытания

26	Контрольные тесты и испытания
4.Удары по мячу (13 часов)	
27	Подвижные игры с футбольным мячом
28	Жонглированием футбольным мячом
29	Жонглирование футбольным мячом. Учебная игра
30	Удары по неподвижному мячу
31	Удары по катящемуся мячу
32	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу
33	Удары внутренней стороной стопы
34	Удары внешней частью подъема
35	Удары внутренней частью подъема
36	Контрольные тесты и испытания
37	Контрольные тесты и испытания
38	Контрольные тесты и испытания
39	Контрольные тесты и испытания
5.Остановка мяча (9 часов)	
40	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы
41	Остановка мяча подошвой
42	Остановка мяча грудью
43	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
44	Остановка мяча подошвой
45	Остановка мяча бедром
46	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, летящего бедром
47	Остановка катящегося мяча подошвой, летящего грудью
48	Способы подсчета пульса. Учебная игра
6. Ведение мяча (7 часов)	
49	Ведение мяча по прямой линии ногой
50	Ведение мяча по кривой ногой
51	Ведение мяча головой
52	Ведение мяча по прямой линии ногой
53	Ведение мяча по кривой ногой
54	Ведение мяча головой
55	Контрольные тесты и испытания
7. Отбор мяча (6 часов)	
56	Отбор мяча подкатом
57	Отбор мяча с прыжком
58	Отбор мяча с выпадом
59	Отбор толчком плеча
60	Игра на опережение

61	Плассировка
8. Игра вратаря (10 часов)	
62	Ловля высоко летящего мяча
63	Ловля мяча, летящего на уровне груди
64	Ловля мяча, катящегося в стороне от вратаря
65	Ловля высоко летящего мяча в прыжке
66	Отбивание мяча
67	Введение мяча в игру броском руками
68	Ловля высоко летящего мяча в прыжке
69	Ловля мяча, летящего на уровне груди
70	Отбиванием мяча ногами
71	Контрольные тесты и испытания
7. Техническая и тактическая подготовка игры в мини-футбол (15 часов)	
72	Ведение мяча по прямой, змейкой
73	Обманные движения без мяча
74	Финты
75	Техника владения мячом
76	Техника передвижения
77	Комбинации перемещения и владения мячом
78	Соревновательная деятельность
79	Соревновательная деятельность
80	Соревновательная деятельность
81	Комбинация перемещений из трех игроков
82	Комбинации владения мячом из трех игроков
83	Двусторонняя игра
84	Комбинация перемещений из трех игроков
85	Комбинации владения мячом из трех игроков
86	Двусторонняя игра
8. Итоговые контрольные задания и тесты (16 часа)	
87	Учебная игра.
88	Учебная игра
89	Контрольные тесты и испытания
90	Контрольные тесты и испытания
91	Учебная игра
92	Контрольные тесты и испытания
93	Контрольные тесты и испытания
94	Учебная игра
95	Контрольные тесты и испытания
96	Контрольные тесты и испытания
97	Учебная игра
98	Контрольные тесты и испытания
99	Контрольные тесты и испытания
100	Учебная игра

101	Контрольные тесты и испытания
102	Контрольные тесты и испытания
Итого	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение (3 часов)

Занятие № 1. Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Форма проведения занятия – лекция. Фронтальная.

Занятие № 2. ОФП. Развитие отечественного мини-футбола. История возникновения и развития мини-футбола в СССР. Комитет по мини-футболу. Семен Андреев. Выступления России на чемпионатах мира по мини-футболу. Форма проведения – Презентация, беседа. Фронтальная.

Занятие № 3. СФП. Комбинированные упражнения с перемещением из различных игровых положений. Простые. Уход от опеки. Поддержка. Вытягивание. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Индивидуальная. Групповая.

Физическая подготовка (3 часов)

Занятие № 4. Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. Значение постоянного выполнения ОФП и СФП на уровень развития двигательных способностей. Форма проведения – презентация, беседа. Фронтальная.

Занятие № 5. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Ходьба на носках, пятках. Упражнения на мышцы рук. Бег в среднем темпе. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты «Мяч капитану», «Передача мяча над головой». Рефлексия. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, эстафета. Фронтальная, групповая.

Занятие № 6. СФП на развитие двигательных способностей. Учебная игра. Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет». Броски набивного мяча ногой на дальность. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Групповая.

Стойки и перемещения (20 часов)

Занятие № 7. Различные стойки и перемещения футболиста. СФП. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая. Индивидуальная.

Занятие № 8. СФП. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, индивидуальная.

Занятие № 9. Упражнения на координацию движений. Упражнения с координационной лестницей. Быстрый переход от нападения к защите. Удар по воротам после неожиданного отскока. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая. Фронтальная.

Занятие № 10. Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Форма проведения занятия – практические упражнения, игра. Индивидуальная, фронтальная.

Занятие №11. Беговые упражнения с ускорением. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Форма проведения занятия – беседа, демонстрация, практические упражнения. Групповая, фронтальная, индивидуальная.

Занятие № 12. Гигиенические требования к одежде. Экипировка в мини-футболе. Номера спортсменов. Нарушения и санкции. Дополнительная экипировка. Ношение ювелирных изделий. Форма проведения занятия – Лекция, презентация, беседа, опрос. Фронтальная.

Занятие № 13. Правила игры в мини-футбол. Состав команды. Продолжительность игры. Тайм-аут. Правило 4-х секунд. Правила игры вратаря. Пенальти. Правила ввода мяча в игру. Форма проведения – Демонстрация, лекция, беседа, практические упражнения. Фронтальная.

Занятие № 14. Ведение протокола. Требования к заполнению протокола. Протесты. Судейство. Форма проведения занятия – Лекция, практическое задание. Групповая. Индивидуальная.

Занятие № 15. Соревнование по мини-футболу между классами. Товарищеские встречи между командами старших классов (смешанные команды). Форма проведения занятия – соревнование. Фронтальная.

Занятие № 16. Соревнование по мини-футболу между классами. Товарищеские встречи между командами средних классов (смешанные команды). Форма проведения занятия – соревнование. Фронтальная.

Занятие № 17. Соревнование по мини-футболу между классами. Товарищеские встречи между командами старших классов (смешанные команды). Форма проведения занятия – соревнование. Фронтальная.

Занятие № 18. Соревнование по мини-футболу между классами. Товарищеские встречи между командами средних классов (смешанные команды). Форма проведения занятия – соревнование. Фронтальная.

Занятие № 19. Специальные упражнения с футбольными мячами. Жонглирование мячом стопой правой и левой. Жонглирование мячом правым и левым бедром. Жонглирование мячом головой. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 20. Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча ногами на дальность. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра Групповая. Фронтальная.

Занятие № 21. Стойки и передвижения на площадке. Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Основная, защитная стойка без активного давления на мяч, защитная с активным давлением на мяч, блок паса и удара. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, индивидуальная.

Занятие № 22. Контрольные тесты и испытания. Бег 30 метров. Бег 400 метров. Бег 3*10 метров. Форма проведения занятия – практический тест. Групповая.

Занятие № 23. Контрольные тесты и испытания. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Пятикратный прыжок. Форма проведения занятия – практический тест. Групповая, индивидуальная.

Занятие № 24. Контрольные тесты и испытания. Бег 30 метров с ведением мяча. Бег 5*30 метров с ведением мяча. Форма проведения занятия – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 25. Контрольные тесты и испытания. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой. Вбрасывание мяча руками на дальность. Форма проведения занятия – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 26. Контрольные тесты и испытания. 6-минутный бег. Форма проведения занятия – практический тест. Групповая.

Удары по мячу (13 часов)

Занятие № 27. Подвижные игры с футбольным мячом. Игры: «Светофор», «Обманный мяч».

Эстафеты с элементами футбола. «Передал – садись». Обводка кеглей мячом. Форма проведения занятия – эстафета, игра. Групповая, фронтальная.

Занятие № 28. Жонглированием футбольным мячом. техника жонглирования мяча ногой, бедром, головой. типичные ошибки. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, фронтальная.

Занятие № 29. Жонглирование футбольным мячом. Учебная игра. Жонглирование мячом ногой, бедром и головой попеременно. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Фронтальная.

Занятие № 30. Удары по неподвижному мячу. Знакомство с техникой выполнения ударов по неподвижному мячу внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 31. Удары по катящемуся мячу. Знакомство с техникой выполнения ударов по катящемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, фронтальная.

Занятие № 32. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Отработка ударов внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 33. Удары внутренней стороной стопы. Отработка ударов внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему на небольшой высоте мячу. Форма проведения – практическое занятие, игра. Индивидуальная. Фронтальная.

Занятие № 34. Удары внешней частью подъема. Ознакомление с техникой выполнения удара внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся мячу. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Групповая, фронтальная.

Занятие № 35. Удары внутренней частью подъема. Знакомство с техникой выполнения удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, фронтальная.

Занятие № 36. Контрольные тесты и испытания. Жонглирование мячом стопой левой и правой. Форма проведения занятия – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 37. Контрольные тесты и испытания. Жонглирование мячом головой. Форма проведения занятия – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 38. Контрольные тесты и испытания. Жонглирование мячом бедром левой и правой. Форма проведения занятия – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 39. Контрольные тесты и испытания. Удар по мячу ногой на точность. Форма проведения занятия – практический тест. Индивидуальная.

Остановка мяча (9 часов)

Занятие № 40. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отработка технического приема. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Групповая, фронтальная.

Занятие № 41. Остановка мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча подошвой. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 42. Остановка мяча грудью. Техника остановки летящего мяча грудью. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 43. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча внутренней стороной стопы. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 44. Остановка мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча подошвой. Форма проведения – практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 45. Остановка мяча бедром. Техника остановки летящего мяча бедром. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Групповая. Фронтальная.

Занятие № 46. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, летящего бедром. Закрепление выполнения приема остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча бедром. Форма проведения – практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 47. Остановка катящегося мяча подошвой, летящего грудью. Техника остановки катящегося мяча подошвой, закрепление остановки летящего мяча грудью. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 48. Способы подсчета пульса. Учебная игра. Способы измерения пульса тремя пальцами на запястье. Расчет пульса до нагрузки, после нагрузки. Проба с приседаниями. Восстановление пульса. учебная игра с выполнением индивидуальных задач. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Индивидуальная, фронтальная.

Ведение мяча (7 часов)

Занятие № 49. Ведение мяча по прямой линии ногой. Техника ведения мяча по прямой линии внешней частью подъема, внутренней частью подъема, средней частью подъема, носком. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 50. Ведение мяча по кривой ногой. Техника выполнения дриблинга зигзагообразного, по кривой. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 51. Ведение мяча головой. Техника ведения мяча средней частью лба. Ошибки при ведении мяча головой. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 52. Ведение мяча по прямой линии ногой. Повторение техники ведения мяча по прямой линии внешней частью подъема, внутренней частью подъема, средней частью подъема, носком. типичные ошибки при ведении мяча ногой. Форма проведения – практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 53. Ведение мяча по кривой ногой. Техника дриблинга по кривой. Дриблинг зигзагообразный. Типичные ошибки при исполнении дриблинга по кривой. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 54. Ведение мяча головой. Закрепление выполнения ведения мяча средней частью лба. Форма проведения – практическое занятие, игра. Фронтальная.

Занятие № 55. Контрольные тесты и испытания. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Форма проведения – практический тест. Фронтальная. Фронтальная.

Отбор мяча (6 часов)

Занятие № 56. Отбор мяча подкатом. Техника выполнения отбора мяча в подкате сбоку. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 57. Отбор мяча с прыжком. Техника выполнения отбора мяча прыжком. Упражнения в парах. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 58. Отбор мяча с выпадом. Техника отбора мяча выпадом. Упражнения в парах. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 59. Отбор толчком плеча. Техника отбора мяча толчком плеча и накладывания стопы на мяч. Упражнения в парах. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 60. Игра на опережение. Выполнение приемов по опережению и перехвату мяча у соперников рывком. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра Групповая, фронтальная.

Занятие № 61. Пассировка. Удерживание соперника с мячом на расстоянии для последующего отбора мяча. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, лекция, беседа. Групповая, фронтальная.

Игра вратаря (10 часов)

Занятие № 62. Ловля высоко летящего мяча. Ловля высоко летящего мяча на месте и в прыжке двумя руками. Упражнения, имитирующие ловлю без мяча. Типичные ошибки. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 63. Ловля мяча, летящего на уровне груди. Ловля мяча, летящего на уровне груди двумя руками. Упражнения, имитирующие ловлю без мяча. Типичные ошибки. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 64. Ловля мяча, катящегося в стороне от вратаря. ловля мяча в падении без фазы полета и с фазой полета. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Групповая, фронтальная.

Занятие № 65. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Отработка ловли высоко летящего мяча в прыжке. Форма проведения – практическое занятие, игра. Фронтальная, групповая.

Занятие № 66. Отбивание мяча. Отбивание мяча одной и двумя руками ладонями и кулаками. Отбивание в прыжке. Удар кулаком из-за головы. Перевод мяча. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Групповая, фронтальная.

Занятие № 67. Введение мяча в игру броском руками. Выбрасывание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу. Бросок двумя руками из-за головы. Форма проведения – демонстрация, практическое занятие, игра. Индивидуальная, фронтальная.

Занятие № 68. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Закрепление навыков ловли высоко летящего мяча в прыжке. Форма проведения – практическое занятие, игра. Фронтальная, групповая.

Занятие № 69. Ловля мяча, летящего на уровне груди. Закрепление техники ловли мяча, летящего на уровне груди. Форма проведения – практическое занятие, игра. Фронтальная, групповая.

Занятие № 70. Отбиванием мяча ногами. Техника отбивания мяча ногами. Стойка. Выпад. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Индивидуальная

Задание № 71. Контрольные тесты и испытания. Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке. Бросок мяча на дальность Форма проведения – практический тест. Индивидуальная.

Техническая и тактическая подготовка игры в мини-футбол (15 часов)

Занятие № 72. Ведение мяча по прямой, змейкой. Выполнение упражнений по ведению мяча по прямой и змейкой между конусами со сменой ног, одной ногой разными частями стопы. Форма проведения – демонстрация, практическое упражнение, игра. Фронтальная.

Занятие № 73. Обманные движения без мяча. Ложное движение в нападении. Финты без мяча: классический, комбинированные, контролируемый, смещение финта. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, индивидуальная.

Занятие № 74. Финты. Ложный рывок, проброс мяча, ложный замах, переступ, эластико. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая, индивидуальная.

Занятие № 75. Техника владения мячом. Удары ногой и головой. Остановки ногой, туловищем. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой, угловой удар. ловля мяча, отбивание, перевод, броски мяча. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Индивидуальная, групповая

Занятие № 76. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, приставной, скрестный.

Прыжки: толчком одной ноги, толчком с двух ног. Остановки: прыжком, выпадом. Повороты:

переступанием, поворотом, на опорной ноге. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Фронтальная.

Занятие № 77. Комбинации перемещения и владения мячом. Игра 3*2 в квадрате. Игра в мини-футбол 3*3, 2*2, 4*4, 1*2 с ударом по воротам, 2*3 на одни ворота. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие, игра. Фронтальная, групповая.

Занятие № 78. Соревновательная деятельность. Проведение соревнования в виде нескольких эстафет с участием двух команд. В эстафеты и конкурсы включается выполнение упражнений по ОФП, СФП, игра в мини-футбол с укороченным временем. Форма проведения – эстафета, игра. Фронтальная.

Занятие № 79. Соревновательная деятельность. Проведение соревнования в виде нескольких эстафет с участием двух команд. В эстафеты и конкурсы включается выполнение упражнений по ОФП, СФП, игра в мини-футбол с укороченным временем. Форма проведения – эстафета, игра. Фронтальная.

Занятие № 80. Соревновательная деятельность. Проведение соревнования в виде нескольких эстафет с участием двух команд. В эстафеты и конкурсы включается выполнение упражнений по ОФП, СФП, игра в мини-футбол с укороченным временем. Форма проведения – эстафета, игра. Фронтальная.

Занятие № 81. Комбинация перемещений из трех игроков. Взаимодействие трех игроков одной команды в нападении, защите. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 82. Комбинации владения мячом из трех игроков. Ознакомление с вариантами перемещений игроков в нападении в тройке. Выполнение заданий по развитию атакующих действий в тройке. Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 83. Двусторонняя игра. Игра с выполнением командами тактических действий. Отработка комбинаций по заданию тренера. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, групповая.

Занятие № 84. Комбинация перемещений из трех игроков. Отработка вариантов перемещений игроков в нападении в тройке. Форма проведения – практическое задание. Групповая.

Занятие № 85. Комбинации владения мячом из трех игроков. Комбинация трех игроков с заслоном «тройка». Форма проведения – Демонстрация, практическое занятие. Групповая.

Занятие № 86. Двусторонняя игра. Игра с выполнением командами тактических действий. Отработка комбинаций по заданию тренера. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, групповая.

Итоговые контрольные задания и тесты (16 часа)

Занятие № 87. Учебная игра. Игра с постановками индивидуальных задач игрокам. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, индивидуальная.

Занятие № 88. Учебная игра. Игра с постановками индивидуальных задач игрокам. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, индивидуальная.

Занятие № 89. Контрольные тесты и испытания. Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке. Бросок мяча на дальность. Форма проведения – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 90. Контрольные тесты и испытания. 6-минутный бег. Форма проведения – практический тест. Фронтальная.

Занятие № 91. Учебная игра. Игра с постановками индивидуальных задач игрокам. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, индивидуальная.

Занятие № 92. Контрольные тесты и испытания. Бег 30 метров. Бег 400 метров. Бег 3*10 метров. Форма проведения – практический тест. Фронтальная, групповая.

Занятие № 93. Контрольные тесты и испытания. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Пятикратный прыжок. Форма проведения – практический тест. Индивидуальная.

Занятие № 94. Учебная игра. Игра с постановками индивидуальных задач игрокам. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, индивидуальная.

Занятие № 95. Контрольные тесты и испытания. Бег 30 метров с ведением мяча. Бег 5*30 метров с ведением мяча. Форма проведения – игра, практическое задание. Индивидуальная.

Занятие № 96. Контрольные тесты и испытания. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой. Вбрасывание мяча руками на дальность. Форма проведения – практический тест. Фронтальная.

Занятие № 97. Учебная игра. Игра с постановками индивидуальных задач игрокам. Форма проведения – игра, практическое задание. Фронтальная, индивидуальная.

Занятие № 98. Контрольные тесты и испытания. Удар по мячу ногой на точность. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Форма проведения – практический тест. Фронтальная.

Занятие № 99. Контрольные тесты и испытания. Жонглирование мячом стопой левой и правой. Форма проведения – практический тест. Фронтальная.

Занятие № 100. Учебная игра. Игра с постановками задач защитным парам. Форма проведения – игра, практический тест. Фронтальная, групповая.

Занятие № 101. Контрольные тесты и испытания. Жонглирование мячом головой. Форма проведения – практическое задание. Фронтальная.

Занятие № 102. Контрольные тесты и испытания. Жонглирование мячом бедром левой и правой. Форма проведения – практический тест. Фронтальная.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» используются следующие методы:

- контрольные испытания;
- педагогический анализ, участия обучающихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях.
- мониторинг.

Для отслеживания результативности используется:

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности
Контрольные испытания	Самооценка обучающихся
Ведение журнала учета	Ведение дневника
Ведение оценочной (балльной) системы	Оформление фотоотчетов

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и	Педагогическое наблюдение, текущие контрольные испытания, соревнования

	заинтересованности в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	
Итоговый контроль		
В конце освоения программы	Определение изменения уровня развития обучающихся, их способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений о совершенствовании программы и методов обучения	Итоговые контрольные испытания, педагогическое наблюдение

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы – выступление обучающихся в учебных играх и итоговый контроль. По результатам прохождения тем раздела «Итоговые контрольные задания и тесты» - учебные игры и контрольные испытания определяют успешность освоения всей дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол».

Уровень освоения программы за 2022 – 2023 учебный год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
Практическая подготовка обучающихся				
Уровень физической, специальной физической и технической подготовленности	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- минимальный уровень - средний уровень - максимальный уровень	0 - 27 28 - 48 49 и больше	Контрольные испытания и тесты
Практические умения и навыки, предусмотренные программой в разделе: «Техническая и тактическая подготовка игры в мини-футбол»	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- минимальный уровень - средний уровень - максимальный уровень	0-5 6-10 11-15	Наблюдение (за выполнением технических приемов и тактических действий по заданию тренера)
Общий уровень освоения программы		- минимальный уровень - средний уровень - максимальный уровень	33 и менее 34 - 64 65 и больше	

При достижении обучающимся среднего уровня и выше программа считается освоенной.

Критерии оценки практической подготовки

Оценка практической подготовки проводится осуществляется путем проведения текущего контроля в течение учебного года в конце разделов: «Стойки и перемещения», «Удары по мячу», «Ведение мяча», «Игра вратаря» и проведения итогового контроля в конце учебного года прохождением раздела «Итоговые контрольные задания и тесты».

Текущий и итоговый контроль проводится в форме комплексной работы для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности. Итоговый контроль проводится в апреле - мае 2022 года.

Назначение итоговой комплексной работы - оценка уровня сформированности физических качеств: быстрота, сила, выносливость, координация движений обучающихся в кружке «Мини-футбол» по итогам освоения общеразвивающей программы дополнительного образования.

Работа состоит из системы тестовых заданий. В ходе выполнения работы оценивается уровень сформированности физических качеств: скорости, координации, выносливости; уровень технической подготовки. Время выполнения итоговой комплексной работы - в течение пяти последних учебных недель (20 учебных часов по 40 минут).

Комплексная работа включает:

- 1 задание (7 упражнений) - оценка уровня физической подготовленности обучающихся;
- 2 задание (4 упражнения) - определение уровня специальной физической подготовки;
- 3 задание (7 упражнений) - оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся от 11 – 17 лет.

Задание 1

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег 30 м, сек	11 лет	6,7 и ниже	6,3-6,6	5,3 и выше	6,4 и ниже	6,2-5,7	5,2 и выше
		12 лет	6,4 и ниже	6,0-6,3	5,1 и выше	6,3 и ниже	6,1-5,6	5,1 и выше
		13 лет	6,1 и ниже	5,7-6,0	4,9 и выше	6,2 и ниже	6,0-5,5	5,0 и выше
		14 лет	5,8 и ниже	5,5-5,1	4,7 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,4	4,9 и выше
		15 лет	5,5 и ниже	5,3-4,9	4,5 и выше	6,0 и ниже	5,8-5,3	4,9 и выше
		16 лет	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17 лет	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
	Бег 400 м, сек	11 лет	79 и ниже	78 - 69	68 и выше	79 и ниже	78 - 73	72 и выше
		12 лет	78 и ниже	77 – 68	67 и выше	80 и ниже	79 - 72	71 и выше
		13 лет	77 и ниже	76 - 67	66 и выше	81 и ниже	80 - 71	70 и выше
		14 лет	76 и	75 -	65 и	82 и	81 -	69 и

Скоростно-силовые			ниже	66	выше	ниже	70	выше
		15 лет	75 и ниже	74 – 65	64 и выше	83 и ниже	82-69	68 и выше
		16 лет	72 и ниже	73 - 62	61 и выше	84 и ниже	83 - 66	65 и выше
		17 лет	70 и ниже	69 - 60	59 и выше	85 и ниже	84 - 64	63 и выше
	Прыжок в длину с места, см	11 лет	150 и меньше	166-151	167 и больше	135 и меньше	136-161	162 и больше
		12 лет	160 и меньше	171-161	172 и больше	140 и меньше	141-166	167 и больше
		13 лет	170 и меньше	176-171	177 и больше	145 и меньше	146-171	172 и больше
		14 лет	180 и меньше	181-119	220 и больше	150 и меньше	151-179	180 и больше
		15 лет	185 и меньше	186-224	225 и больше	155 и меньше	156-184	185 и больше
		16 лет	220 и меньше	221-239	240 и больше	170 и меньше	171-199	200 и больше
		17 лет	230 и меньше	231-249	250 и больше	180 и меньше	181-209	210 и больше
	Тройной прыжок с места, см	11 лет	390 и меньше	391-441	442 и больше	320 и меньше	321-471	472 и больше
		12 лет	410 и меньше	411-461	462 и больше	340 и меньше	341-491	492 и больше
		13 лет	430 и меньше	431-481	482 и больше	360 и меньше	361-511	512 и больше
		14 лет	450 и меньше	451-599	600 и больше	380 и меньше	381-529	530 и больше
		15 лет	470 и меньше	471-619	620 и больше	400 и меньше	401-549	550 и больше
		16 лет	490 и меньше	491-639	640 и больше	410 и меньше	411-569	570 и больше
		17 лет	510 и меньше	511-659	660 и больше	430 и меньше	431-589	590 и больше
	Пятикратный прыжок, м	11 лет	9,0 и меньше	9,1-10,1	10,2 и больше	4 и меньше	4,01-5,0	5,01 и больше

		12 лет	9,5 и меньш е	9,6- 10,6	10,7 и больш е	5 и меньш е	5,01- 6,0	6,01 и больш е
		13 лет	10,0 и меньш е	10,1- 11,1	11,2 и больш е	6 и меньш е	6,01- 7,0	7,01 и больш е
		14 лет	10,5 и меньш е	10,51 - 11,49	11,5 и больш е	7 и меньш е	7,01- 7,99	8 и больш е
		15 лет	11 и меньш е	11,01 - 11,99	12 и больш е	8 и меньш е	8,01- 8,99	9 и больш е
		16 лет	11,5 и меньш е	11,51 - 12,49	12,5 и больш е	9 и меньш е	9,01- 9,99	10 и больш е
		17 лет	12 и меньш е	12,01 - 12,99	13 и больш е	10 и меньш е	10,01 - 10,99	11 и больш е
Баллы			1	2	3	1	2	3
Координационны е	Бег 3*10 м, сек	11 лет	8,6 и ниже	8,3- 8,5	8,2 и выше	9,9 и ниже	9,6- 9,8	9,5 и выше
		12 лет	8,5 и ниже	8,3- 8,4	8,2 и выше	9,8 и ниже	9,5- 9,7	9,4 и выше
		13 лет	8,4 и ниже	8,1- 8,3	8,0 и выше	9,7 и ниже	9,4- 9,6	9,3 и выше
		14 лет	8,3 и ниже	7,8- 8,0	7,5 и выше	9,6 и ниже	9,0- 9,3	8,7 и выше
		15 лет	8,2 и ниже	7,7- 7,9	7,4 и выше	9,5 и ниже	8,9- 9,2	8,6 и выше
		16 лет	8,1 и ниже	7,6- 7,8	7,3 и выше	9,4 и ниже	8,8- 9,1	8,5 и выше
Баллы			1	2	3	1	2	3
Выносливость	6-минутный бег, сек	11 лет	800 и меньш е	850- 900	950 и больш е	700 и меньш е	750- 800	850 и больш е
		12 лет	900 и меньш е	950- 1000	1050 и больш е	750 и меньш е	800- 850	900 и больш е
		13 лет	1000 и меньш е	1050- 1150	1200 и больш е	800 и меньш е	850- 900	950 и больш е
		14 лет	1050 и меньш е	1200- 1300	1450 и больш е	850 и меньш е	1000- 1150	1250 и больш е
		15 лет	1100 и меньш е	1250- 1350	1500 и больш е	900 и меньш е	1050- 1200	1300 и больш е
		16 лет	1100 и ниже	1300 и	1500 и выше	900 и ниже	1500- 1200	1300 и выше

		17 лет	1100 и ниже	ниже 1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1500- 1200	1300 и выше
Баллы			1	2	3	1	2	3

Оценка уровня специальной физической подготовки

Задание 2

Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с ведением мяча, сек.	11 лет	11,0 и ниже	6,0-10,9	5,9 и выше	12,4 и ниже	7,7-12,3	7,6 и выше
	12 лет	10,8 и ниже	5,8-10,7	5,7 и выше	12,2 и ниже	7,4-12,1	7,3 и выше
	13 лет	10,6 и ниже	5,6-10,5	5,5 и выше	12,0 и ниже	7,0-11,9	6,9 и выше
	14 лет	10,4 и ниже	10,3-5,5	5,4 и выше	11,8 и ниже	11,7-6,9	6,8 и выше
	15 лет	10,2 и ниже	10,1-5,3	5,2 и выше	11,6 и ниже	11,5-6,7	6,6 и выше
	16 лет	9,8 и ниже	9,7-4,9	4,8 и выше	11,2 и ниже	11,1-6,3	6,2 и выше
	17 лет	9,6 и ниже	9,5-4,7	4,6 и выше	11,0 и ниже	10,9-6,1	6,0 и выше
Бег 5*30 метров с ведением мяча, сек.	11 лет	39 и ниже	35-38	34 и выше	35 и ниже	34-30	29 и выше
	12 лет	38 и ниже	37-31	30 и выше	34 и ниже	33-29	28 и выше
	13 лет	37 и ниже	36-30	29 и выше	33 и ниже	32-28	27 и выше
	14 лет	36 и ниже	35-29	28 и выше	32 и ниже	31-25	24 и выше
	15 лет	35 и ниже	34-28	27 и выше	31 и ниже	30-24	23 и выше
	16 лет	34 и ниже	33-27	26 и выше	30 и ниже	29-23	22 и выше
	17 лет	32 и ниже	31-25	24 и выше	28 и ниже	27-21	20 и выше
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой, метров	11 лет	40 и меньше	41-44	45 и больше	15 и меньше	16-26	27 и больше
	12 лет	45 и меньше	46-49	50 и больше	20 и меньше	21-31	32 и больше
	13 лет	50 и меньше	51-54	55 и больше	25 и меньше	26-36	37 и больше
	14 лет	60 и меньше	61-64	65 и больше	30 и меньше	31-49	50 и больше
	15 лет	65 и	66-74	75 и	35 и	36-54	55 и

		меньше		больше	меньше		больше
	16 лет	70 и меньше	71-79	80 и больше	40 и меньше	41-59	60 и больше
	17 лет	75 и меньше	76-84	85 и больше	45 и меньше	46-64	65 и больше
Вбрасывание мяча руками на дальность, метров	11 лет	8	9-10	11 и больше	5 и меньше	6-7	8 и больше
	12 лет	10	11-12	13 и больше	5 и меньше	6-7	8 и больше
	13 лет	12	13-14	15 и больше	7 и меньше	8-9	10 и больше
	14 лет	14	15-16	17 и больше	9 и меньше	10-11	12 и больше
	15 лет	16	17-18	19 и больше	11 и меньше	12-13	14 и больше
	16 лет	18	19-20	21 и больше	13 и меньше	14-15	16 и больше
	17 лет	20	21-22	23	15 и меньше	16-17	18 и больше
Баллы		1	2	3	1	2	3

Оценка уровня технической подготовки

Задание 3

Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий), раз	11 лет	2 и меньше	3	4 и больше	2 и меньше	3	4 и больше
	12 лет	2 и меньше	3	4 и больше	2 и меньше	3	4 и больше
	13 лет	3 и меньше	4	5 и больше	2 и меньше	3	4 и больше
	14 лет	4 и меньше	5	6 и больше	3 и меньше	4	5 и больше
	15 лет	4 и меньше	5	6 и больше	3 и меньше	4	5 и больше
	16 лет	5 и меньше	6	7 и больше	4 и меньше	5	6 и больше
	17 лет	5 и меньше	6	7 и больше	4 и меньше	5	6 и больше
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, секунд	11 лет	20 и больше	18-19	17 и меньше	23 и больше	21-22	20 и меньше
	12 лет	19 и больше	17-18	16 и меньше	22 и больше	20-21	19 и меньше
	13 лет	18 и больше	16-17	15 и меньше	21 и больше	19-20	18 и меньше
	14 лет	17 и больше	15-16	14 и меньше	20 и больше	18-19	17 и меньше
	15 лет	16 и больше	14-15	13 и меньше	19 и больше	17-18	16 и меньше
	16 лет	14 и больше	12-13	11 и меньше	17 и больше	15-16	14 и меньше
	17 лет	13 и	11-12	10 и	16 и	14-15	13 и

		больше		меньше	больше		меньше
Жонглирование мячом стопой левой и правой, раз	11 лет	18 и меньше	19-21	22 и больше	16 и меньше	14-15	16 и больше
	12 лет	18 и меньше	19-21	22 и больше	16 и меньше	14-15	16 и больше
	13 лет	23 и меньше	24-26	27 и больше	18 и меньше	16-17	18 и больше
	14 лет	25 и меньше	26-28	29 и больше	20 и меньше	21-23	24 и больше
	15 лет	27 и меньше	28-30	31 и больше	22 и меньше	23-25	26 и больше
	16 лет	29 и меньше	30-32	33 и больше	24 и меньше	25-27	28 и больше
	17 лет	31 и меньше	32-34	35 и больше	26 и меньше	27-29	30 и больше
Жонглирование мячом головой, раз	11 лет	3 и меньше	4	5 и больше	2 и меньше	3	4 и больше
	12 лет	3 и меньше	4	5 и больше	2 и меньше	3	4 и больше
	13 лет	4 и меньше	5	6 и больше	3 и меньше	4	5 и больше
	14 лет	5 и меньше	6	7 и больше	4 и меньше	5-9	10 и больше
	15 лет	7 и меньше	8-12	13 и больше	6 и меньше	7-11	12 и больше
	16 лет	13 и меньше	14-18	19 и больше	9 и меньше	10-14	15 и больше
	17 лет	19 и меньше	20-24	25 и больше	14 и меньше	15-19	20 и больше
Жонглирование мячом бедром левой и правой, раз	11 лет	5 и меньше	6-7	8 и больше	3 и меньше	4	5 и больше
	12 лет	6 и меньше	7-8	9 и больше	3 и меньше	4	5 и больше
	13 лет	8 и меньше	9-10	11 и больше	4 и меньше	5	6 и больше
	14 лет	10 и меньше	11-13	14 и больше	6 и меньше	7-9	10 и больше
	15 лет	12 и меньше	13-15	16 и больше	8 и меньше	9-11	12 и больше
	16 лет	14 и меньше	15-17	18 и больше	10 и меньше	11-13	14 и больше
	17 лет	16 и меньше	17-19	20 и больше	12 и меньше	13-15	16 и больше
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке, см	11 лет	10 и меньше	11-24	25 и больше	5 и меньше	6-10	11 и больше
	12 лет	10 и меньше	11-24	25 и больше	5 и меньше	6-10	11 и больше
	13 лет	12 и меньше	13-26	27 и больше	5 и меньше	6-10	11 и больше
	14 лет	14 и меньше	15-28	29 и больше	6 и меньше	7-13	14 и больше

	15 лет	16 и меньше	17-30	31 и больше	8 и меньше	9-15	16 и больше
	16 лет	18 и меньше	19-32	33 и больше	10 и меньше	11-17	18 и больше
	17 лет	20 и меньше	21-34	35 и больше	12 и меньше	13-19	20 и больше
Бросок мяча на дальность, м	11 лет	14 и меньше	15-16	17 и больше	9 и меньше	10-12	13 и больше
	12 лет	16 и меньше	17-18	19 и больше	11 и меньше	12-14	15 и больше
	13 лет	18 и меньше	19-20	21 и больше	13 и меньше	14-16	17 и больше
	14 лет	20 и меньше	21-23	24 и больше	15 и меньше	16-18	19 и больше
	15 лет	22 и меньше	23-25	26 и больше	17 и меньше	18-20	21 и больше
	16 лет	26 и меньше	27-29	30 и больше	21 и меньше	22-24	25 и больше
	17 лет	28 и меньше	29-31	32 и больше	23 и меньше	24-26	27 и больше
Баллы		1	2	3	1	2	3

Методика выполнения контрольных нормативов

Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке.

1. Бег 30 метров.
2. Бег 400 метров.
3. 6-минутный бег.
4. Прыжок в длину с места.
5. Тройной прыжок с места.
6. Пятикратный прыжок.
7. Бег 3*10 м.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высоко старта. Время между попытками в тесте «бег 3*10» составляет 25 секунд. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке.

1. Бег 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Бег 5*30 метров с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 метров с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 секунд. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 секунд) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 метра. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

1. Удар по мячу ногой на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10 метров. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта, вести мяч 20 метров, далее обвести змейкой 4 конуса (конусы располагаются через 1,5 метров). После обводки последнего конуса забивают гол в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если сбиты конусы и (или) мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом стопой левой и правой. выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема). Удары выполняются попеременно. Удары, выполненные одной ногой подряд больше одного раза не засчитываются. Даются три попытки. Жонглирование при выполнении каждой попытки не должно прерываться ударом мяча об пол. Засчитывается лучшая попытка.
4. Жонглирование мячом головой выполняется с подброса мяча руками с возможным смещением туловища в стороны, вперед и назад. Даются три попытки. Жонглирование при выполнении каждой попытки не должно прерываться ударом мяча об пол. Засчитывается лучшая попытка.
5. Жонглирование мячом бедром левой и правой. Выполняется ударами правой и левой бедрами попеременно. Удары, выполненные одним бедром подряд больше двух, раз не засчитываются, кроме первого. Даются три попытки. Жонглирование при выполнении каждой попытки не должно прерываться ударом мяча об пол. Засчитывается лучшая попытка.
6. Доставка подвешенного мяча кулаком в прыжке – выполняется кулаком вытянутой руки с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
7. Бросок мяча на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется по коридору шириной 3 метра.

Упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке выполняется в полной спортивной игровой форме, обувь без шипов.

Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

№	Наименование	Количество
Помещения		
1	Поле для игры в мини-футбол	1
2	Спортивный зал многоцелевой	1
3	Помещение с рабочими столами	1
Оборудование и снаряжение		
1	Мячи футбольные	10
2	Насос с иглой для надувания мячей	2
3	Сетка для переноса и хранения мячей	1
4	Футбольные ворота (для мини-футбола)	2
5	Сетки для футбольных ворот	2
6	Жилетки игровые разного цвета	10
7	Стойки для обводки	10
8	Флажки разметочные с опорой	8
9	Конусы	10
10	Фишки	10
11	Свисток судейский	1
12	Секундомер	1
Технические средства		
1	Компьютер	1
2	Принтер	1
3	Комплект мультимедийного оборудования	1

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования (образование высшее, педагогическое). В ходе реализации программы возможна консультативная помощь специалистов Кормиловской ДЮСШ, медицинских работников, учителя по физической культуре МБОУ «Богдановская СОШ».

Список литературы Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
3. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № 2299 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

6. Локальные акты образовательного учреждения.

Справочная информационно-методическая литература

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе» Книга для учащихся школы – М.: Советский спорт, 2006;
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Мутко В.Л. «Мини-футбол – игра для всех» - М.: Советский спорт, 2016;
3. Андреев С.Н. «Особенности атакующих действий в мини-футболе». – М.: Советский спорт, 1997
4. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. «Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР» - М: Советский спорт, 2008.
5. Галкин М.Б. «Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка женской команды» Методические указания – Ульяновск: УлГТУ, 2012;
6. Годик М.А., Мосягин С.М. «Поурочная программа подготовки юных футболистов» - М.: Просвещение, 2008;
7. Губа В.П. «Теория и методика мини-футбола» - М.: Спорт, 2016;
8. Лапшин О.Б. «Теория и методика подготовки юных футболистов» - М.: Спорт, 2014;
9. Лях В.И. «Координационные способности: диагностика и развитие» - М.: ТВТ Дивизион, 2006;
10. Николаев Д.С., Шальнов В.А. «Начальное обучение мини-футболу» Методические указания – Ульяновск: УлГТУ, 2008;
11. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. «Физическая подготовка футболистов» Учебное пособие. – М.: Дивизион, 2006.

Информационная литература для обучающихся и родителей

- 1.Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М:Просвещение, 2006
- 2.Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.:Советский спорт, 1999
- 3.Клусов Н.П.,Цуркан А.А.Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.-М:Просвещение, 2004
- 4.Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- 5.Литвинов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М:Просвещение, 2007
- 6.Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОГДАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено» на заседании методического совета школы Протокол № ____ от « ____ » ____ 20__ года	«Согласовано» Заместителем директора по УВР МБОУ «Богдановская СОШ» _____ З.И. Галуза « ____ » ____ 20__ года	«Утверждаю» Директор СОШ» _____ Б. Приказ № ____ от « ____ » ____ 20__ года
--	---	---

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Мини-футбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Целевая группа: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год (102 часа)
Форма обучения: очная
Уровень сложности содержания ДООП: базовый

Автор-составитель:
Крамаренко В.А.,
педагог ДО МБОУ «Богдановская СОШ»

д. Богдановка 2022