

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Джугуртинская СШ им.  
Д.В. Ибрагимова»  
29.08.2025 г. №53/9-од

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЖУГУРТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ДУРУ ВАДУДОВИЧА ИБРАГИМОВА»  
(МБОУ «ДЖУГУРТИНСКАЯ СШ ИМ. Д.В. ИБРАГИМОВА»)**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся 11 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Учитель физкультуры:  
Гезуев Ч.Д.

с.Джугурты-2025г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1. Пояснительная записка**

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

## **2. Учебно-тематический план**

## **3. Содержание программы**

## **4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

## **5. Формы аттестации**

## **6. Диагностические средства**

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

## **7. Учебно-методическое обеспечение программы**

- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

## **8. Материально-техническое оснащение**

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

## **9. Список литературы □ Для педагога**

- Для обучающихся

## **10. Календарный учебный график**

## 1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Мини-футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, мини-футбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к

коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский футбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Мини-футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; - выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий мини-футболом. **Задачи программы:**

- популяризация мини-футбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – мини-футбол.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 5-7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Джугуртинская СШ им. Д.В. Ибрагимова» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (10 месяцев), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБОУ «Джугуртинская СШ им. Д.В. Ибрагимова», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МБОУ «Джугуртинская СШ им. Д.В. Ибрагимова», при наличии свободных мест).

## 2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по мини-футболу (нагрузка 6 часов в неделю)

| № темы | Название раздела, темы              | Количество часов |           |                       | Формы аттестации/контроля    |
|--------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------------------|------------------------------|
|        |                                     | Всего            | Теория    | Практика              |                              |
| 1.     | Теоретическая подготовка            | 8                | 8         | 0                     | Зачёт                        |
| 2.     | Общая физическая подготовка         | 56               | 0         | 56                    | Зачёт                        |
| 3.     | Специальная физическая подготовка   | 64               | 0         | 64                    | Зачёт                        |
| 4.     | Технико-тактическая подготовка      | 90               | 10        | 80                    | Зачёт                        |
| 5.     | Восстановительные мероприятия       | 8                | 8         | 0                     | Зачёт                        |
| 6.     | Инструкторская и судейская практика | -                | -         | В процессе тренировки | Зачёт                        |
| 7.     | Контрольные нормативы               | 6                | 0         | 6                     | Сдача контрольных нормативов |
| 8.     | Участие в соревнованиях             | 20               | -         | 20                    | Участие в соревнованиях      |
|        | <b>Всего часов:</b>                 | <b>252</b>       | <b>26</b> | <b>226</b>            |                              |

## 3. Содержание программы

### Тема 1. Теоретическая подготовка Теория. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

## **История развития и состояние отечественного мини-футбола**

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России.

Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

## **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма.

## **Места занятий, оборудование и инвентарь**

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

**Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

**Практика. Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

## **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных технических приемов в мини-футболе. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

## **Практика. Техническая подготовка**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. **Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

## **Тактическая подготовка**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

## **Тема 5. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

## **Тема 6. Инструкторская и судейская практика**

**Практика.** Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

## **Тема 7. Контрольные нормативы**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу и мини-футболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.



## Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

| Предметная область                                   | Стартовый уровень                                                                                  | Базовый уровень                                                                 | Продвинутый уровень                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая и специальная физическая подготовка | Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных               | ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к минифутболу           | Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств                                              |
|                                                      | навыков                                                                                            |                                                                                 |                                                                                                                           |
| Технико-тактическая подготовка                       | Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям       | Совершенствовать владение техникой мини-футбола, проявлять тактическую смекалку | В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами                                        |
| Восстановительные мероприятия                        | Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна | Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание         | Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления |
| Инструкторская и судейская практика                  | Овладеть принятой в футболе терминологией, знать правила игры в мини-футбол                        | Участвовать в судействе товарищеских игр                                        | Выполнять обязанности судьи на соревнованиях                                                                              |
| Контрольные нормативы                                | Сдача два раза в год                                                                               | Сдача два раза в год                                                            | Сдача два раза в год                                                                                                      |
| Участие в соревнованиях                              | Матчевые встречи, районные соревнования                                                            | Районные, окружные соревнования                                                 | Районные, окружные, региональные соревнования                                                                             |

### 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями предметниками и классными руководителями.

**Ожидаемые результаты обучения: Стартовый уровень**

| Будет знать                                                                                                           | Будет уметь                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| История возникновения мини-футбола                                                                                    | Выполнять общеразвивающие упражнения                          |
| Правила игры в мини-футбол<br>Роль капитана команды                                                                   | Вести и останавливать мяч, выполнять удары по мячу            |
| Понятие о гигиене и санитарии<br>Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви<br>Режим дня юного спортсмена | Уметь взаимодействовать с партнерами на поле                  |
|                                                                                                                       |                                                               |
| Понятие о технике мини-футбола<br>Основные технические приемы в мини-футболе                                          | Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам |

**Базовый уровень**

| Будет знать                                                                                                                                                         | Будет уметь                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие мини-футбола в России                                                                                                                                      | Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП                                                                                                      |
| Права и обязанности игроков<br>Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу<br>Виды соревнований                                             | Выполнять удары по прыгающему и летящему мячу<br>Выполнять удары головой<br>Останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы, грудью         |
| Врачебный контроль и самоконтроль<br>Особенности травматизма в мини-футболе<br>Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях | Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам |

**Продвинутый уровень**

| Будет знать                                                                                                          | Будет уметь                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Достижения команд России на международной арене                                                                      | Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения                                                            |
| Система проведения соревнований<br>Судейство соревнований по футболу и мини-футболу                                  | Выполнение всех видов ударов по мячу<br>Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением |
| Оказание первой помощи при несчастных случаях<br>Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне | Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров                            |

### **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## **5. Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

### Участие в соревнованиях:

#### Стартовый уровень

Внутри школьные соревнования по мини-футболу.

#### Базовый уровень

Муниципальные соревнования по мини-футболу.

#### Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по мини-футболу.

### Контрольные нормативы (на конец учебного года)

| Контрольное<br>упражнение          | Возраст | Уровень |      |         |      |         |      |
|------------------------------------|---------|---------|------|---------|------|---------|------|
|                                    |         | Низкий  |      | Средний |      | Высокий |      |
|                                    |         | м       | д    | м       | д    | м       | д    |
| Общая подготовленность             |         |         |      |         |      |         |      |
| Бег 30 м., с.                      | 6-10    | 6.3     | 6.4  | 6.1     | 6.2  | 5.9     | 6.0  |
|                                    | 11-13   | 6.2     | 6.3  | 6.0     | 6.1  | 5.8     | 5.9  |
|                                    | 14-15   | 6.0     | 6.2  | 5.8     | 6.0  | 5.6     | 5.8  |
|                                    | 16-17   | 5.8     | 6.1  | 5.6     | 5.9  | 5.4     | 5.7  |
| Челночный бег<br>30 м.<br>(3*10 м) | 6-10    | 13.2    | 13.4 | 13.0    | 13.2 | 12.6    | 12.8 |
|                                    | 11-13   | 13.0    | 13.2 | 12.7    | 13.0 | 12.4    | 12.6 |
|                                    | 14-15   | 12.6    | 12.8 | 12.4    | 12.5 | 11.9    | 12.2 |
|                                    | 16-17   | 12.2    | 12.4 | 11.9    | 12.2 | 11.5    | 11.9 |
| Прыжок в длину<br>с места, см.     | 6-10    | 152     | 142  | 155     | 145  | 160     | 150  |
|                                    | 11-13   | 155     | 145  | 160     | 150  | 165     | 155  |
|                                    | 14-15   | 160     | 157  | 168     | 160  | 173     | 165  |

|                                          |       |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                          | 16-17 | 170 | 160 | 175 | 168 | 180 | 173 |
| <b>Специальная подготовленность</b>      |       |     |     |     |     |     |     |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | 6-10  | 5   | 4   | 6   | 4   | 7   | 5   |
|                                          | 11-13 | 6   | 4   | 7   | 5   | 8   | 6   |
|                                          | 14-15 | 13  | 10  | 15  | 11  | 16  | 12  |
|                                          | 16-17 | 19  | 13  | 21  | 15  | 22  | 16  |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек.           | 6-10  | 7.2 | 7.6 | 6.9 | 7.3 | 6.5 | 7.0 |
|                                          | 11-13 | 6.6 | 7.2 | 6.4 | 6.9 | 6.2 | 6.7 |
|                                          | 14-15 | 6.4 | 7.0 | 6.2 | 6.7 | 6.0 | 6.5 |
|                                          | 16-17 | 6.3 | 6.8 | 6.1 | 6.5 | 5.9 | 6.3 |

### Содержание и методика контрольных испытаний

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (3\*10 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах; □ участие в соревнованиях; □ зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих

и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Для реализации программы используются следующие методы:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в волейбол используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и световое усиление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

Методы тренировки

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).
5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
- 3) точно задавать интервалы отдыха;
- 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;

- 5) использовать физические упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом;
- б) эффективно осваивать технику физических упражнений. подразделяются на 2 подгруппы:

а) методы обучения двигательным действиям;

б) методы развития физических качеств. Методы

обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;

- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения. - метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений, обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:



- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы школы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в школы (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по мини-футболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

## **8. Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием.

| № | Наименование оборудования | Количество |
|---|---------------------------|------------|
| 1 | Футбольные ворота         | 2 шт       |
| 2 | Футбольные мячи           | 10 шт      |
| 3 | Стойки футбольные         | 10 шт      |
| 4 | Скакалки                  | 10 шт      |
| 5 | Фишки переносные          | 10 шт      |
| 6 | Манишки                   | 6 шт       |

|   |                  |     |
|---|------------------|-----|
| 7 | Мячи для футзала | 3шт |
|---|------------------|-----|

## 9. Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2009 г.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

### 10. Календарный учебный график

| № | Дата проведения |             | Форма занятия                    | Кол-во часов | Тема занятия                                   | Место проведения    | Форма контроля   |
|---|-----------------|-------------|----------------------------------|--------------|------------------------------------------------|---------------------|------------------|
|   | Планируемая     | Фактическая |                                  |              |                                                |                     |                  |
| 1 | 2.09            |             | групповые теоретические занятия; | 2            | История физической культуры и спорта в России. | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 2 | 4.09            |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Общеразвивающие упражнения без предметов.      | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 3 | 6.09            |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Общефизическая подготовка с набивными мячами.  | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 4 | 9.09            |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Акробатические упражнения.                     | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 5 | 11.09           |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Специальные упражнения для развития быстроты.  | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 6 | 13.09           |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Специальные упражнения для развития ловкости.  | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 7 | 16.09           |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Специальные упражнения для развития быстроты.  | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 8 | 18.09           |             | групповые тренировочные занятия  | 2            | Удары по мячу ногой.                           | Спортивная площадка | Текущий контроль |

|    |       |  |                                       |   |                                                                       |                        |                              |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 9  | 20.09 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Удары по мячу головой.                                                | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль          |
| 10 | 23.09 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Остановка мяча. Ведение<br>мяча.                                      | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль          |
| 11 | 25.09 |  | зачеты,<br>тестирования               | 2 | Контрольные нормативы. Бег 30 м., с.<br>Челночный бег 30 м. (5 х 6 м) | Спортивный<br>зал      | Предваритель<br>ный контроль |

|    |       |  |                                        |   |                                                             |                        |                              |
|----|-------|--|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 12 | 27.09 |  | зачеты,<br>тестирования                | 2 | Контрольные нормативы.<br>Прыжок в длину с места, см.       | Спортивный<br>зал      | Предваритель<br>ный контроль |
| 13 | 30.09 |  | групповые<br>теоретические<br>занятия; | 2 | История развития и состояние<br>отечественного мини-футбола | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль          |
| 14 | 2.10  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Общеразвивающие упражнения без<br>предметов.                | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль          |
| 15 | 4.10  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Упражнения с набивным мячом (1 кг).                         | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль          |
| 16 | 7.10  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Акробатические упражнения.                                  | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль          |
| 17 | 09.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Легкоатлетические упражнения.                               | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль          |
| 18 | 11.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Подвижные игры.                                             | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль          |

|    |       |  |                                       |   |                                                  |                   |                     |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 19 | 14.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Спортивные игры. Баскетбол.                      | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 20 | 16.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты. | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 21 | 18.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>ловкости  | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 22 | 21.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Обманные движения (финты).                       | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 23 | 23.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты. | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |

|    |       |  |                                       |   |                                                     |                        |                     |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| 24 | 25.10 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника игры вратаря.                               | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 25 | 4.11  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Обманные движения (финты). Техника<br>игры вратаря. | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 26 | 6.11  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты.    | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль |
| 27 | 8.11  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника игры вратаря. Тактика<br>защиты.            | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль |
| 28 | 11.11 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Обманные движения (финты). Тактика<br>нападения.    | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль |

|    |       |  |                                                   |   |                                               |                |                  |
|----|-------|--|---------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|----------------|------------------|
| 29 | 13.11 |  | групповые и индивидуальные теоретические занятия; | 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 | 15.11 |  | групповые тренировочные занятия                   | 2 | Упражнения с набивным мячом (1 кг).           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 | 18.11 |  | групповые тренировочные занятия                   | 2 | Акробатические упражнения.                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 | 20.11 |  | групповые тренировочные занятия                   | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 | 22.11 |  | групповые тренировочные занятия                   | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости  |                | Текущий контроль |
| 34 | 25.11 |  | групповые тренировочные занятия                   | 2 | Обманные движения (финты). Тактика нападения. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 | 27.11 |  | групповые тренировочные занятия                   | 2 | Обманные движения (финты). Тактика нападения. | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |       |  |                                 |   |                                           |                |                  |
|----|-------|--|---------------------------------|---|-------------------------------------------|----------------|------------------|
| 36 | 29.11 |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Техника игры вратаря. Тактика защиты.     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 | 2.12  |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 | 4.12  |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Упражнения с набивным мячом (1 кг).       | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |       |  |                                  |   |                                                      |                |                  |
|----|-------|--|----------------------------------|---|------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 39 | 6.12  |  | групповые теоретические занятия; | 2 | Спортивные соревнования, их организация и проведение | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 | 09.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Подвижные игры.                                      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 | 11.12 |  | восстановительные мероприятия    | 2 | Спортивные игры. Баскетбол.                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 | 13.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 | 16.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты.        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 | 18.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости.        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 | 20.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости.        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 | 23.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Обманные движения (финты). Тактика нападения.        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 | 25.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Обманные движения (финты). Тактика нападения.        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 | 27.12 |  | групповые тренировочные занятия  | 2 | Упражнения для развития умения «видеть поле».        | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    |       |  | занятия                          |   | Тактика нападения.                                   |                |                  |

|    |       |  |                                        |   |                                                                  |                   |                     |
|----|-------|--|----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 49 | 8.01  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Техника игры вратаря.<br>Тактика защиты.                         | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 50 | 10.01 |  | восстановительн<br>ые мероприятия      | 2 | Подвижные игры.                                                  | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 51 | 13.01 |  | восстановительн<br>ые мероприятия      | 2 | Спортивные игры. Баскетбол.                                      | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 52 | 15.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты. Самостоятельно. | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 53 | 17.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития<br>ловкости. Самостоятельно. | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 54 | 20.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты.                 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 55 | 22.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Отбор мяча.                                                      | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 56 | 24.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Отбор мяча.                                                      | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 57 | 27.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Групповые действия.                                              | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 58 | 29.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия  | 2 | Командные действия.                                              | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 59 | 31.01 |  | групповые<br>теоретические<br>занятия; | 2 | Основы техники и тактики мини-футбола                            | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |



|    |       |  |                                       |   |                                           |                |                  |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|-------------------------------------------|----------------|------------------|
| 60 | 3.02. |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 | 8.01  |  | групповые<br>тренировочные            | 2 | Упражнения с набивным мячом (1 кг).       | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |       |  |                                       |   |                                                                             |                |                  |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    |       |  | занятия                               |   |                                                                             |                |                  |
| 62 | 10.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты.                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 | 13.01 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости.                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 | 15.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. .Кросс      | Улица          | Текущий контроль |
| 65 | 17.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. .Кросс      | Улица          | Текущий контроль |
| 66 | 20.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. .Кросс                        | Улица          | Текущий контроль |
| 67 | 22.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. .Кросс                        | Улица          | Текущий контроль |
| 68 | 24.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости                                | Улица          | Текущий контроль |
| 69 | 27.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости .Кросс                         | Улица          | Текущий контроль |
| 70 | 29.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Развитие координационных способностей.<br>Ведение и удар по воротам, .Кросс | Улица          | Текущий контроль |

|    |       |  |                            |   |                                                                                |       |                     |
|----|-------|--|----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|
| 71 | 31.01 |  | Индивидуальны<br>е занятия | 2 | Развитие координационных способностей.<br>Ведение и удар по<br>воротам, .Кросс | Улица | Текущий<br>контроль |
| 72 | 3.02. |  | Индивидуальны<br>е занятия | 2 | Обводка с помощью обманных движений,<br>отработка изученных ударов.<br>.Кросс  | Улица | Текущий<br>контроль |
| 73 | 5.02  |  | Индивидуальны<br>е занятия | 2 | Обводка с помощью обманных движений,<br>отработка изученных ударов.<br>.Кросс  | Улица | Текущий<br>контроль |
| 74 | 7.02  |  | Индивидуальны<br>е занятия | 2 | Развитие координационных способностей.<br>Ведение и удар по                    | Улица | Текущий<br>контроль |

|    |       |  |                                       |   |                                                         |                   |                     |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
|    |       |  |                                       |   | воротам, квадрат.Кросс                                  |                   |                     |
| 75 | 10.02 |  | Индивидуальны<br>е занятия            | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты. .Кросс | Улица             | Текущий<br>контроль |
| 76 | 12.02 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>ловкости.        | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 77 | 14.02 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Удары по мячу ногой.                                    | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 78 | 17.02 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Удары по мячу головой.                                  | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 79 | 19.02 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Остановка мяча.                                         | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 80 | 20.02 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Ведение мяча.                                           | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |

|    |       |  |                                 |   |                                               |                     |                  |
|----|-------|--|---------------------------------|---|-----------------------------------------------|---------------------|------------------|
| 81 | 24.02 |  | восстановительные мероприятия   | 2 | Спортивные игры. Баскетбол.                   | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 82 | 26.02 |  | восстановительные мероприятия   | 2 | Спортивные игры. Баскетбол.                   | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 83 | 28.02 |  | восстановительные мероприятия   | 2 | Спортивные игры. Ручной мяч.                  | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 84 | 3.03  |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости. | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 85 | 5.03  |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Ведение мяча.                                 | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 86 | 7.03  |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Командные действия. Тактика защиты.           | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 87 | 10.03 |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Легкоатлетические упражнения.                 | Спортивная площадка | Текущий контроль |

|    |       |  |                                 |   |                                               |                     |                  |
|----|-------|--|---------------------------------|---|-----------------------------------------------|---------------------|------------------|
| 88 | 10.03 |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 89 | 12.03 |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 90 | 14.03 |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости. | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 91 | 17.03 |  | групповые тренировочные занятия | 2 | Удары по мячу ногой.                          | Спортивная площадка | Текущий контроль |

|    |       |  |                                       |   |                               |                        |                     |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|-------------------------------|------------------------|---------------------|
| 92 | 19.03 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Удары по мячу головой.        | Спортивный<br>зал      | Текущий<br>контроль |
| 93 | 21.03 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Остановка мяча.               | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 94 | 24.03 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Ведение мяча.                 | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 95 | 26.03 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Обманные движения (финты).    | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 96 | 28.03 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Отбор мяча.                   | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 97 | 31.03 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Техника игры вратаря.         | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 98 | 2.04  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Групповые действия.           | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 99 | 4.04  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Легкоатлетические упражнения. | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |

|     |        |       |                            |                                       |   |                                                                                                   |                        |                      |
|-----|--------|-------|----------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
| 100 | Апрель | 03.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>быстроты.                                                  | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 101 | Апрель | 05.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>ловкости.                                                  | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 102 | Май    | 08.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Специальные упражнения для развития<br>ловкости.                                                  | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 103 | Май    | 10.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Удары по мячу ногой, и дальность.                                                                 | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 104 | Май    | 12.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Удары по мячу головой.                                                                            | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 105 | Май    | 15.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Остановка мяча.                                                                                   | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 106 | Май    | 17.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Ведение мяча.                                                                                     | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 107 | Май    | 19.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | зачеты,<br>тестирования               | 2 | Бег 30 м., с. Челночный бег 30 м. (5 х 6<br>м) Жонглирование мяча ногами, кол-во<br>ударов        | Спортивная<br>площадка | Итоговый<br>контроль |
| 108 | Май    | 22.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | зачеты,<br>тестирования               | 2 | Прыжок в длину с места, см. Бег 30 м с<br>ведением мяча, сек.                                     | Спортивная<br>площадка | Итоговый<br>контроль |
| 109 | Май    | 24.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Эстафета на закрепление и<br>совершенствование технических<br>приемов.                            | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 110 | Май    | 26.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Развитие скоростных и скоростно-<br>силовых способностей, прыжки.                                 | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |
| 111 | Май    | 29.05 | 16.00-16.45<br>16.55-17.40 | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Ведение мяча до центра с последующим<br>ударом по воротам, изучение новых<br>технических приемов. | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль  |

|     |       |  |                                       |   |                                                                                                                  |                        |                     |
|-----|-------|--|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| 112 | 7.04  |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Обводка с помощью обманных движений,<br>отработка изученных ударов.                                              | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 113 | 09.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол.                                                                           | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 114 | 11.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Игры на закрепление тактических действий,<br>силовые упражнения.                                                 | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 115 | 14.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Ведение мяча с активным<br>сопротивлением защитников, удар по<br>неподвижному мячу внутренней<br>стороной стопы. | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 116 | 16.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Изучение индивидуальных тактических<br>действий в защите. Двусторонняя учебная<br>игра.                          | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 117 | 18.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Развитие координационных<br>способностей. Ведение и удар<br>по воротам, квадрат.                                 | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 118 | 21.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Игры, развивающие физические<br>способности. Бег с остановками и<br>изменением направления.                      | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 119 | 23.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Изучение позиционного нападения: без<br>изменений позиций игроков и удар с<br>сопротивлением.                    | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 120 | 25.04 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Полоса препятствий, удары-по<br>неподвижному мячу, мяч стоит на месте,<br>змейка и удар.                         | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 121 | 02.06 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Отработка передач в движении, передача мяча<br>на ход.                                                           | Спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |

|     |       |  |                                       |   |                                                                                               |                     |                  |
|-----|-------|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
| 122 | 04.06 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.                               | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 123 | 06.06 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.                 | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 124 | 09.06 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов                               | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 125 | 11.06 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.         | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 126 | 16.06 |  | групповые<br>тренировочные<br>занятия | 2 | Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | Спортивная площадка | Текущий контроль |