

Администрация
Балахнинского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коневская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Коневская ООШ»)

ПРИНЯТА		УТВЕРЖДЕНА
на заседании		приказом директора МБОУ
педагогического совета		«Коневская ООШ»
приказом директора		<i>С. А. Блиннов</i>
МБОУ «Коневская ООШ»		от 13.05.2023 г. № 80
протокол от 13.05.2023 г. №		
10		

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Играем в мини-футбол»**

2024 – 2025 учебный год

Возраст учащихся: 7-15 лет Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:

Лизакин А.П. - педагог дополнительного
образования

Нижегородская область,
Балахнинский м.о.,
д. Коневы, 2025

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)
4. Организационно-педагогическое обеспечение программы
5. Оценочные материалы
6. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие функции:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **функцию социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

– *функцию самореализации* – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Мини-футбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости передач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в мини-футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у детей умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, мини-футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы

Вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в занятия мини-футболом, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Играем в мини-футбол» способствуют повышению самооценки обучающихся. Тренируясь в неформальной обстановке, ребенок раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность

Программа «Играем в мини-футбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств,

пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Играем в мини-футбол» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся разного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р
«О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р
«Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196;

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3. 1./2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов

социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;

13. Устав МБОУ «Коневская основная общеобразовательная школа»

14. Положение о дополнительном образовании учащихся МБОУ «Коневская основная общеобразовательная школа»

1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий мини-футболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам мини-футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта «Спортивные игры» (мини-футбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам мини-футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности образовательной программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта.

Программа нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Программа предназначена для детей 10-15 лет. В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 1 год.

1.6. Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: теоретические, практические, комбинированные, соревновательные.

Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности; формы подведения итогов реализации программы.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы

Материал разработки дается в четырех отделах: основы знаний, двигательные умения и навыки (общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры), организаторские умения и тестирование.

Личностные результаты:

- знать историю развития футбола;
- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- быть готовыми вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- быть готовыми к сотрудничеству со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать об индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
- знать особенности индивидуального здоровья;

- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;
- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3. В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;
- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4. В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- стремиться иметь хорошее телосложение;
- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;
 - находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 - уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.
- ## ***6. В области физической культуры:***
- уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам;
 - самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
 - в циклических и ациклических упражнениях с максимальной скоростью пробегать 30 м;
 - в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1 кг и 2 кг на дальность, выполнять броски;
 - соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по мини-футболу.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение, разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3. В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4. В области эстетической культуры:

- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
- понимать культуру движений футболиста;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятия.

5. В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии решений.

6. В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по мини-футболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по мини-футболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение занятий мини-футболом и его роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;
- оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в мини-футболе;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры в мини-футбол.

3. В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания по мини-футболу технической и физической подготовленности;
- обеспечивать безопасность мест занятий по мини-футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

4. В области эстетической культуры:

- уметь организовать самостоятельные занятия по мини-футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;
- вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателями основных физических способностей.

5. В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;
- владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

6. В области физической культуры:

- уметь отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по мини-футболу;

- уметь регулировать величину физической нагрузки;
- уметь проводить самостоятельные занятия по мини-футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдений.

Формы и способы проверки результативности

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Основной показатель работы секции по мини-футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, общефизической и специальной подготовленности

Важными формами проверки результативности являются контрольные игры.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно-тематический план программы «Играем в мини-футбол»

2.1. Организация занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии с календарным учебным графиком:

- Начало занятий – третья неделя мая 2025 года.
- Окончание занятий – последняя неделя августа 2025 года.
- Количество занятий в неделю – 2 раза.
- Продолжительность занятий – 2 часа
- Длительность учебного часа – 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 15-минутный перерыв).
- Количество учебных недель – 15 недель (с учетом каникулярного времени)
- Наполняемость учебной группы – 12 человек
- Количество групп – 1
- Время проведения занятий – вторник, четверг (17:00 – 19:00)

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ «Коневская ООШ» проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивных залов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией учреждения, осуществляющего образовательную деятельность. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ «Коневская ООШ» обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе «Играем в мини-футбол» организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом.

2.2. Учебный план на 2024 - 2025 учебный год

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Общефизическая и специальная подготовка	14	4	10	Промежуточный, текущий

	Тактико-техническая подготовка	14	4	10	Промежуточный, текущий
	Итого:	28	8	20	

3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)

3.1. Рабочая программа курса «Общефизическая и специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Играем в мини-футбол»

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий мини-футболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой, игровыми видами спорта (мини-футболом);
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества, необходимые при игре в мини-футбол;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «общефизическая и специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Играем в мини-футбол» предназначена для детей 10 –15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации рабочей программы – 1 год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы курса «Общефизическая и специальная подготовка» является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент для занятий мини-футболом;
- знакомство с правилами мини-футбола;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

В ходе реализации курса «Общефизическая и специальная подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Играем в мини-футбол» обучающиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, необходимых для игры в мини-футбол;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи; степень влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализации программы курса «Общефизическая и специальная подготовка» обучающиеся должны уметь:

- играть в мини-футбол;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	4	4	Промежуточный, текущий
2.	Общефизическая подготовка	7	3	7	Промежуточный, текущий
3.	Специальная подготовка	7	7	3	Промежуточный, текущий
Итого:		28	14	14	

2.1. Промежуточная аттестация

Сроки проведения – июль 2025 г.

Форма проведения – сдача нормативов, контрольная игра

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Общефизическая и специальная подготовка	Тактико-техническая подготовка
Дата проведения	22.07.25	24.07.25

3. Содержание курса

1. Теоретическая подготовка

Теория

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в мини-футбол. Правила разминки.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях мини-футболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях мини-футболом.
- Правила игры в мини-футбол.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры в мини-футбол.

2. Общефизическая 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 туловищ, 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.

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

3. Специальная физическая подготовка

Практика

• 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.

• Специальные упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3— 5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

• Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. - повторные рывки с мячом с последующей

обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

• Специальные упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

• Промежуточная аттестация. Сдача нормативов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Теоретическая подготовка	4		
1	Сведения об истории возникновения игры.	0,5	19.05	
	Правила техники безопасности на занятиях мини-футболом.	0,5		
2	Правила ТБ при выполнении упражнений.	0,5	23.05	
	Сведения о строении и функциях организма человека.	0,5		
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	30.05	
	Гигиена, врачебный контроль на занятиях.	0,5		
4	Правила игры в мини-футбол.	1	06.06	
II.	Общефизическая подготовка	7		
5	ОРУ без предметов.	0,5	10.06	
	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	0,5		
6	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	0,5	17.06	
	ОРУ. Бег 30 метров на скорость.	0,5		
7	ОРУ. Челночный бег 3х30.	0,5	24.06	
	ОРУ. Бег по пересеченной местности.	0,5		
8	ОРУ. Бег в медленном темпе до 10 минут.	0,5	01.07	
	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	0,5		
9	ОРУ. Подвижные игры.	0,5	08.07	
	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и в цель.	0,5		
10	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега.	0,5	15.07	
	ОРУ. Подвижные игры с прыжками в высоту и длину.	0,5		
11	ОРУ. Подвижные игры.	1	22.07	
III.	Специальная подготовка	17		
12	Бег на 10-15 метров с ускорением. Бег 30 метров с мячом.	1	25.07	

13	Прыжки вверх с места и разбега.	1	29.07	
14	Броски набивного мяча на дальность.	1	07.08	
15	Удары по мячу головой и на дальность.	1	12.08	
16	Переменный и повторный бег с мячом.	1	14.08	
17	Двусторонняя игра. Игровые упражнения мячом.	1	19.08	
18	Ведения и обводка стоек, передача, удар по воротам.	1	21.08	
19	Упражнения с мячом. Трое против двух.	1	26.08	
20	Упражнения уметь двигаться без мяча. Бег обычный.	1	28.08	
21	Прыжки вверх, вперед, назад, в бок.	1		
22	Ациклический бег.	1		
23	Прыжки в сторону с перекатом.	1		
24	Прыжки вверх, вперед, назад, в бок.	1		
25	Прыжки вверх, вперед, назад, в бок	1		
26	Пр. аттестация. Сдача нормативов	1		
27	Ациклический бег.	2		
	Итого	28		

3.2. Рабочая программа курса «Тактико-техническая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Играем в мини-футбол»

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи

Рабочая программа курса «Тактико-техническая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Играем в мини-футбол» учитывает, что футбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в мини-футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий мини-футболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам мини-футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта «Спортивные игры» (мини-футбол);
- обучить учащихся тактическим приемам мини-футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Тактико-техническая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Играем в мини-футбол» предназначена для детей 10 - 15 лет

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации рабочей программы – 1 год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны:

1. Знать общие основы мини-футбола.
2. Расширить представление о технических приемах в мини-футболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
5. Получить навыки технической подготовки футболиста.
6. Освоить технику игры в нападении и в защите.
7. Уметь играть по правилам.
8. Уметь управлять своими эмоциями.
9. Знать методы тестирования при занятиях мини-футболом.

10. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов соревнований, товарищеских игр, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг.

Важными формами проверки результативности являются контрольные игры. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	14		14	Промежуточный, текущий
2.	Тактическая подготовка	14	2	12	Промежуточный, текущий
Итого:		28	2	26	

3. Содержание курса

1. Техническая подготовка

Практика

• *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.

- ***Промежуточная аттестация. Контрольная игра***

2. Тактическая подготовка

Теория

- 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.

Практика

- **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.**

- Взаимодействие с партнёрами, использование коротких и средних передач.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Атака из стандартных положений.

- **Командные действия.**

- Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.

Контрольная игра

- **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 применение отбора мяча изученным способом.
- Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

- **Групповые действия.**

- Взаимодействие в обороне, осуществление правильного выбора позиции и страховки партнёров.
- Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.

- **Тактика вратаря.**

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- Введение мяча в игру, адресация его свободному от опеки партнёру.

Контрольная игра

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количес тво часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Техническая подготовка	17		
1	Удары по неподвижному и катящему мячу.	1		
2	Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	1		
3	Удары на точность и дальность.	1		
4	Выполнение всех ударов по мячу предавая ему различную траекторию полёта.	1		
5	Удары по мячу головой в прыжке и без прыжка.	1		
6	Удары серединой и боковой частью лба.	1		
7	Удары головой на точность.	1		
8	Остановка мяча подошвой внутренней стороны стопы.	1		
9	Остановка грудью летящего мяча.	1		
10	Остановка всеми изученными способами с последующей передачей.	1		
11	Ведение мяча серединой подъёма и носком.	1		
12	Ведение мяча всеми изученными способами увеличивая скорость.	1		
13	Ведение мяча финтами.	1		
14	Выполнение обманных движений в единоборстве.	1		
15	Отбор мяча. Выбрать момент для отбора мяча ложным движением.	1		
16	Техника игры вратаря. Ловля летящего мяча.	1		
17	Броски мяча на точность и дальность.	1		
II.	Тактическая подготовка	19		
18	Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболиста по схеме 1+3, 3+1.	1		
19	Игра в «Пятнашки» в парах на ограниченной площади.	1		
20	Игра и передача мяча в одно касание.	1		
21	Взаимодействие с партнерами при передачи мяча.	1		
22	Комбинация в парах: «Стенка».	1		
23	Атака из стандартных положений.	1		
24	Выполнение обязанностей в атаке.	1		
25	Контрольная игра.	1		
26	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1		
27	Перехват мяча изученными способами.	1		
28	Противодействие передачи ведения и удара по воротам.	1		
29	Взаимодействие в обороне. Выбор правильной позиции.	1		
30	Организация и построение «Стенки».	1		
31	Тактика вратаря при пробитии штрафных ударов.	1		
32	Тактика вратаря при пробитии штрафных ударов.	1		
33	Перехват мяча изученными способами.	1		
34	Игра на выходах из ворот летящих мячей.	1		
35	Игра на выходах из ворот летящих мячей.	1		
36	Пр. аттестация. Контрольная игра	1		

	Итого	36		
--	--------------	-----------	--	--

4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

№ п/ п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательной деятельности	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявлени я результата
1.	Общефизическая и специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, карточки судьи, протоколы, сдача нормативов
2.	Тактико-техническая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесное объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнование

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые педагогами МБОУ «Конеvская ООШ» при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Играем в мини-футбол» МБОУ «Конеvская ООШ» использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «Конеvская ООШ», д. Коневое, Балахнинского муниципального округа Нижегородской области.

Спортивное оборудование:

1. Ворота футбольные с сетками – 2 штуки
2. Мячи футбольные – 12 штук
3. Гимнастическая стенка – 6 пролетов
4. Гимнастические скамейки – 3 штуки
5. Гимнастические маты – 4 штуки
6. Скакалки – 12 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 12 штук

- 8. Стойки для обводки – 15 штук
- 9. Гантели различной тяжести – 20 штук
- 10. Резиновые амортизаторы – 12 штук
- 11. Насос ручной со штуцером – 2 штуки

Уличное спортивное оборудование и сооружения:

Школьная спортивная площадка (1 ед.)

4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1	Лизакин А.П.	Педагог дополнительного образования	Высшее	-

5. Оценочные материалы

1. Примерные нормативные требования по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60
	д	25	29	32	34	36	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16

1. Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Жонглирование мяча ногами	М	-	6	8	12	16	20	26	30
	Д	-	4	6	10	12	15	18	22
(поочередно правой и левой ногой), раз									
Жонглирование	М	-	5	8	12	16	18	22	24

мяча головой, раз	Д	-	4	6	8	10	12	14	16
Бег, 30 м с ведением мяча, с	М	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5
	Д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7
Ведение мяча по «восьмерке», с	М	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	М	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	-	2	3	3	3	3	3	4
	Д	-	2	3	3	3	3	3	4
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4
		Д	-	-	-	3	3	3	3
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4
		Д	-	-	-	3	3	3	3
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4
		Д	-	-	-	2	3	3	3

6. Список литературы

6.1. Список литературы для педагога:

1. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
3. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

6.2. Список литературы для детей и родителей:

1. Косицкий Г.И., Дьякова И.Н. Резервы нашего организма. Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 2003
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
3. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
4. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007

7. Приложения

Лист корректировки КТП

[illegible]