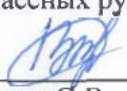


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Луначарская средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО:
МО классных руководителей


Пастухова О.В.

Протокол № 1
от «24» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
МБОУ Луначарской СОШ №12


Дююн В.А.

Протокол №1
от «28» августа 2026 г

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ Луначарской СОШ №8


С.И. Мамедова

Приказ № 125
От «31» августа 2026г

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
Кружка «Футбол»
основного общего образования
для 5 -7 класса

на 2026 - 2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Учитель:
Алтунин Ю.Н,

х. Мирный

2026 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции «Футбол» разработана на основе ФГОС ООО, на основе программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич), «Внеурочная деятельность учащихся. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2019г. Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Мини - футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Направленность программы - физкультурно-спортивная, оздоровительная.

Новизна программы заключается в том, что в школах с небольшим количеством учащихся занятия проходят в разновозрастной группе, поэтому в программе отводится большее количество часов на раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в мини-футбол. Благодаря чему у детей появилась возможность более качественно изучать и отрабатывать технические тонкости игры, что позволяет привлечь как можно большее количество учащихся к занятиям мини-футболом, изучать и совершенствовать свои физические качества через игру. Реализация программы, предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно, мало внимания.

Актуальность программы: состоит в том, что на уроках физической культуры не отводится время на изучение игры мини-футбол. Поэтому требуется увеличить двигательную активность учащихся во внеурочное время, а также расширить физкультурно-оздоровительную и спортивную работу образования, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами и задачами. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол

представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей

Отличительной особенностью. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация мини-футбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в мини-футбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

II. Место учебного предмета в учебном плане Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Мини-футбол» предназначена для обучающихся 5–7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 80 минут. Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РФ на внеурочную деятельность по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Мини-футбол» на ступени основного общего образования в 5-7 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ Луначарской СОШ №8 на 2026-2027 учебный год количество часов в неделю - 2 часа, в год – 68 часов.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, четвёрках, восьмёрках.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- оценка уровня знаний;

- в сентябре и в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Цель программы:

- Приобщение детей к занятиям спортом и формирование здорового образа жизни.
- Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в мини-футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- получение знаний по правилам игры.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к занятиям мини-футболом;
- пропагандировать ведение здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
 - задачи обучения;
 - способы работы и методические рекомендации по обучению игре в волейбол;
- ожидаемые результаты.

Планируемые результаты:

Должны знать:

- правил игры в волейбол и их применение;
- методику самостоятельных занятий спортом.
- правила личной гигиены и самоконтроля физического состояния.

Должны уметь:

- контролировать свое физическое состояние;
- управлять своими эмоциями;
- понимать игровую ситуацию на площадке;
- уметь владеть техникой передвижения, остановок и поворотов, а так же техникой ударов по воротам.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры мини-футбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования.

Особенности содержания программы:

Периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, СФП, освоению базовых элементов техники, тактики, стратегии игры.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным планом внеклассной работы МБОУ ЛСОШ №8. Разработка обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения игровым действиям футбола.

Содержание программы

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы.

Период обучения	Возраст учащихся для зачисления	Максимальная наполняемость. (количество чел)	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1-й год	10 - 13лет	15-20 чел	2	Выполнение норм СФП, ОФП

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- **Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности (5-7 класса, 68 часов)

Тестирование: 8 часов.

Общая и специальная физическая подготовка: 14 часов.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры: 30 часов. - техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений. - тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры: 12 часов.

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации: 6 часов.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

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

Челночный бег 30 м (5х6 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.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 10х4 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

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.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300-1000м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

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.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м 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.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого. **Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Развитие спорта в России	0,5	Опрос
1.2	Развитие мини-футбола в Ростовской области	0,5	Опрос
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	0,5	Опрос
1.4	Самоконтроль	0,5	Опрос
1.5	Правила игры в мини-футбол.	0,5	Опрос
1.6	Тактическая подготовка	1,5	Контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	4	
	Раздел 2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	11	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	15	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	16	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	14	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	7	Игры, соревнования
2.6	Сдача контрольных нормативов	1	Контрольные испытания
	ИТОГО часов практической подготовки:	68	

Ожидаемые результаты – потребность в систематических занятиях мини-футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов мини-футбола.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов мини-футбола.	
	1.3.Знание технико-	

	тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПО ФУТБОЛУ НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 11-12-13 ЛЕТ.**

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теори я	прак тика	всего
1-2	Соблюдение ПДД по пути на занятие и обратно. ТБ на занятиях мини-футболом. Спортивная форма и обувь. Правила игры. Ведение мяча серединой подъема ОРУ на месте. Техника передвижений по площадке с мячом и без. Остановка и передача мяча. Игра в квадрат.	02.09.2026	1	1	2
3-4	ОРУ в движении. Техника передвижений по площадке с мячом и без. Остановка и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	09.09.2026	-	2	2
5-6	ОРУ в движении. Сдача контрольных нормативов. Ведение внешней и внутренней частями подъема. Двухсторонняя игра.	16.09.2026	-	2	2
7-8	ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в треугольнике. Двухсторонняя игра.	23.09.2026	-	2	2
9-10	ОРУ в парах. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом. Двухсторонняя игра.	30.09.2026	-	2	2
11-12	ОРУ в парах. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.	07.10.2026	-	2	2

13-14	Правила самоконтроля. Тест прыжок с места. Сгибание рук в упоре. ОРУ в движении. Ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	14.10.2026	1	1	2
15-16	ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Остановка мяча подошвой и передачи после остановки в зоны. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра.	21.10.2026	-	2	2
17-18	ОРУ на гибкость. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Приём и передача мяча в движении в парах и треугольниках. Двухсторонняя игра.	11.11.2026	-	2	2
19-20	ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Жонглирование мяча в парах. Двухсторонняя игра.	18.11.2026	-	2	2
21-22	ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Жонглирование мяча в парах, треугольниках. Двухсторонняя игра.	25.11.2026	-	2	2
23-24	ОРУ в движении. Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Передачи мяча в треугольнике, квадрате. Двухсторонняя игра.	02.12.2026	-	2	2
25-26	ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Ведение мяча на скорость. Передачи мяча в треугольнике, квадрате. Двухсторонняя игра.	09.12.2026	-	2	2
27-28	ОРУ в движении. Челночный бег с ведением мяча 5x10м. Удары по воротам с разных точек. Двухсторонняя игра.	16.12.2026	-	2	2
29-30	ОРУ в движении. Ведение мяча змейкой, выполняя ускорения и остановку. Удары по воротам с передачи. Двухсторонняя игра.	23.12.2026	-	2	2

31-32	ОРУ в движении. Ведение мяча змейкой, выполняя ускорения и остановку. Удар с места по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра.	30.12.2026	-	2	2
33-34	ОРУ на месте. Жонглирование мячом в парах. Удар с места по неподвижному и катящемуся мячу. Штрафной удар пенальти. Двухсторонняя игра.	13.01.2027	-	2	2
35-36	ОРУ, СПФ. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Двухсторонняя игра.	20.01.2027	-	2	2
37-38	ОРУ, СПФ. Жонглирование мячом в парах, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, стопой. Двухсторонняя игра.	27.01.2027	-	2	2
39-40	ОРУ, СПФ. Отбор мяча у соперника. Передачи мяча на скорость. Двухсторонняя игра.	03.02.2027	-	2	2
41-42	ОРУ в движении. Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Расстановка игроков в защите. Двухсторонняя игра.	10.02.2027	-	2	2
43-44	ОРУ в движении. Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Взаимодействие защитника и вратаря. Двухсторонняя игра.	17.02.2026	-	2	2
45-46	ОРУ на месте. Различные расстановки игроков в защите (зонная защита). Разбор расстановок на перехват мяча. Двухсторонняя игра.	03.03.2027	1	1	2
47-48	ОРУ на развитие гибкости в парах. Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Взаимодействия вратарь нападающий. Двухсторонняя игра.	10.03.2027	-	2	2
49-50	ОРУ в движении. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Двухсторонняя игра.	17.03.2027	-	2	2
51-52	ОРУ в движении. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	24.03.2027	-	2	2
53-54	ОРУ на месте. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Отбор мяча у соперника в треугольнике и квадрате. Двухсторонняя игра.	07.04.2027	-	2	2

55-56	ОРУ в движении. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Удары по мячу головой на месте на точность. Двухсторонняя игра.	14.04.2027	-	2	2
57-58	ОРУ в парах на развитие гибкости. Удары по мячу головой после навеса. Передачи в движении с сопротивлением. Двухсторонняя игра.	21.04.2027	-	2	2
59-60	Развитие мини-футбола в Ростовской области. Гигиенические знания. Подтягивания на перекладине. ОРУ в движении. Тактические действия в защите, расстановка передвигения. Двухсторонняя игра.	28.04.2027	1	1	2
61-62	ОРУ в движении. Тактические действия в защите, расстановка передвигения, встреча соперника. Игра 2-1; 3-2; 4-2. Двухсторонняя игра.	05.05.2027	-	2	2
63-64	ОРУ в движении. Тактические действия полузащитника, тактические действия нападающего расстановка передвигения. Двухсторонняя игра	12.05.2027	1	1	2
65-66	ОРУ в движении. Персональная опека и комбинированная оборона. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	19.05.2027	-	2	2
67-68	ОРУ в движении. Контрольные нормативы. Оценка уровня физического развития. Групповые действия защитников. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Двухсторонняя игра	26.05.2027	1	1	2
			6	62	68

Условия реализации программы

Содержание обучения.

1. Теоретические знания:

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

История развития мини-футбола в Ростовской области и в России.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов.

Самоконтроль

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Общими критериями оценки - состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков программы.

Таблица нормативов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11 лет	12 лет	13 лет
Быстрота	Бег 30 метров	5.1	4.9	4.5
	Бег 60 метров	9.8	9.4	9.0
	Челночный бег 3/10м	8.3	8.0	7.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места	170	185	190
	Прыжок в длину с разбега	360	370	380
Сила	Подтягивания на перекладине	7	8	9
Техническое мастерство		50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	35	45
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	10	11	12
	Жонглирование мячом(кол-во)	7-8	10-12	15 и более
	Удары на точность	3-4	4-5	6-8

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Бег на 30, 60, челночный бег, прыжок в длину с места, с разбега выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по

три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 7-12 метров. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (5м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 7-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Передача мяча на дальность с места выполняется по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Материально-технические условия реализации программы:

1. Мини – футбольная площадка.
2. Спортивный городок.
3. Мини-футбольные мячи.
4. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы).
5. Спортивная форма, обувь.
6. Секундомер
7. Свисток.

Используемая литература.

1. Мини-футбол в школе: Андреев С.Н., Алиев Э.Г. 2006 г.
2. Школа испанского футбола: Авторы Кантареро К.Г., Роперо М.Т. 2015 г.
3. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография
Авторы: Губа В. П., Стула А., Кромке К. Год выпуска: 2017
4. Физическая подготовка футболистов. Авторы: Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. 2016 г.
5. Оборонительная тактика в футболе. Авторы: Эйнс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. 2012 г.
6. Наступательная тактика в футболе. Авторы: Эйнс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. 2012 .г.
7. Координационные способности: диагностика и развитие. Авторы: Лях В.И. Год выпуска: 2006

