

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
Департамент образования Администрации МО г. Салехард
МАОУ «Лицей»

«Рассмотрено»

Руководителем кафедры
дополнительного образования


О.И. Шабардина

Протокол №1 от
«30» августа 2023г

«Согласовано»

Председатель НМС


Е.С.Высоцкая

Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор


Н.И.Решетняк

Приказ № 529-а
от «31» августа 2023 г.



**дополнительная общеобразовательная программа
«Мини-футбол»**

Направленность:	физкультурно - спортивная
Возраст	15-17 лет
Учебный год:	2023-2024
Срок реализации программы:	1 год
Учитель (ФИО):	Нестерук Антон Никанорович

Салехард
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2, ч. 1; ст.12, ч. 7 ст. 28, ст. 30, п. 5 ч. 3 ст. 47, п. 1 ч. 1 ст. 48).
2.	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.).
3.	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 г. № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"
4.	Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)).
5.	Примерная программа по учебному предмету, курсу, дисциплине / программа авторского коллектива к УМК Программа курса «Мини-футбол» модифицированная, разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2016г и программы Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся «Футбол», Москва «Просвещение» 2011г.

Актуальность программы.

Мини-футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Новизна

Заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в мини-футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Педагогическая целесообразность

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 15-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный

курс мини-футбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Уровень сложности

Базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Цель программы

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Программа рассчитана на обучение для детей 15-17 лет.

Срок реализации

Программа предполагает 1 год обучения.

Режим занятий.

Продолжительность занятия составляет 2 часа и 2,5 часа с периодичностью 2 раз в неделю. Общее количество часов в неделю – 4,5 часа, 35 недель, в год – 157,5 часов.

Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.
Форма обучения и виды занятий	теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Обучение основано на следующих принципах: сознательность и активность в мини-футболе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5,5
2	Специальная подготовка техническая	45
3	Специальная подготовка тактическая	45
4	ОФП	42
5	Соревнования	20
	Итого	157,5

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.
Порядок прибытия на занятия и ухода.
Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе игры.

Основные функции игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 7. Правила игры.

Права и обязанности игрока.

Роль капитана, его права и обязанности.

2. **Общая физическая подготовка**

Теоретическая подготовка

Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;
- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- широкая мотивационная занятая физической культурой и спортом, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- интерес к новым видам прикладной физической культуре, к новым способам самовыражения;
- устойчивый познавательный интерес к новым способам исследования технологий и материалов;
- адекватное понимания причин успешности/неуспешности спортивной деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости спортивной деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать выделенные в пособиях этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной спортивной задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно-творческой задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;
- устанавливать аналогии;
- Проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- использованию методов и приёмов художественно-творческой деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни

Способы проверки результатов обучения: контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Всего часов	Дата
1	Обеспечение техники безопасности на уроках по мини футболу. Правила поведения учащимися во время занятий. Гигиена к спортивной форме футболиста. Двухсторонняя игра 4x4	2	
2	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Двухсторонняя игра 5x5.	2.5	
3	Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения для футболиста.	2	
4	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Обманные действия. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
5	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. Двухсторонняя игра 4x4	2	
6	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста.	2.5	
7	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2	
8	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
9	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2	
10	Тактические действия игроков в защите и нападение. При нападение умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
11	Упражнение на развитие общей и специальной выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
12	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2.5	
13	Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
14	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Обманные действия. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
15	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападение умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2	

16	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
17	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2	
18	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
19	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2	
20	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
21	Упражнение на развитие общей и специальной выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
22	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2.5	
23	Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
24	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Обманные действия. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
25	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2	
26	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
27	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2	
28	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
29	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2	
30	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
31	Упражнение на развитие общей и специальной выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
32	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2.5	
33	Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения	2	

	силовых способностей.		
34	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Обманные действия. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
35	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2	
36	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
37	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2	
38	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
39	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2	
40	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
41	Упражнение на развитие общей и специальной выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
42	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
43	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5x5.	2	
44	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
45	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2	
46	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением ударом по воротам. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
47	Упражнение на развитие общей и специальной выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
48	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
49	Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
50	Обучение технических способностей владения мячом. Штрафные удары, по воротам, передача мяча в стену на скорость, обманные действия, остановка мяча стопой, грудью. Двухсторонняя игра 4x4	2.5	
51	Тактические действия игроков в защите и нападение. Умение организовать	2	

	защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением удара по воротам. Двухсторонняя игра 4х4		
52	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
53	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5х5.	2	
54	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
55	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5х5.	2	
56	Тактические действия игроков в защите и нападении. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением удара по воротам. Двухсторонняя игра 4х4	2.5	
57	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
58	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5х5.	2.5	
59	Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
60	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5х5.	2.5	
61	Тактические действия игроков в защите и нападении. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением удара по воротам. Двухсторонняя игра 4х4	2	
62	Упражнение на развитие координационных способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
63	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5х5.	2	
64	Соревнования. Контрольное тестирование.	2.5	
65	Упражнение на развитие собственно силовых способностей. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2	
67	Тактические действия игроков в защите и нападении. Умение организовать защитные действия «прессинг» с игроком и постоянная работа за отбор мяча. При нападении умение сделать точную передачу и завершить атаку с нанесением удара по воротам. Двухсторонняя игра 4х4	2.5	
68	Обучение технических способностей владения мячом, передачи в тройках. Штрафные удары, по воротам. Передача мяча в стену на скорость. Двухсторонняя игра 5х5.	2	
69	Упражнение на развитие общей и специальной выносливости. Специальные упражнения для футболиста. Работа в тренажерном зале, для повышения силовых способностей.	2.5	
70	Соревнования. Контрольное тестирование.	2	

71	Соревнования. Контрольное тестирование.	2,5	
		всего	157,5

Формы аттестации и оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

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

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9,0	8,7	8,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	более 25	более 25	более 25
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	38	40	43
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	55	58	60
3.	Бросок мяча на дальность (м)	26	30	32

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Штрафные удары выполняются последовательно по 2 удара по воротам. После первого удара мяч подает игроку его партнер, после второго удара игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположным воротам, там выполняет 2 удара в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 ударов).

Удары по воротам с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 удара с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны ворот на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра ворот и по линиям под углами 45° и 90° к воротам. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки в зоне, игроку необходимо обязательно попасть в ворота; если мяч не попал в ворота, следует выполнить дополнительные удары до тех пор, пока он не попадет в ворота. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой ногой) и мяч попадет в ворота. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя ногами в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.90
	Тройной прыжок	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	20

Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.6
	Вбрасывание аута	13

Условие реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота – 2 комплекта.
2. Стойки для обводки – 6 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастический трамплин – 1 шт.
6. Гимнастические маты – 3 шт.
7. Скакалки – 30 шт.
8. Мячи футбольные – 10 шт.
9. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

Информационно-образовательные ресурсы

Информационно-коммуникационные технологии (тестовые практические задания).

Учебно- методическое обеспечение

Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. ... Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2019

Андреев С.Н. Левин В.С. Мини-футбол Методическое пособие для спортивных школ и любительских команд. Липецк 2018г.

В.И. Лях; А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов 2019г. «Просвещение» Москва

Мальком Кук 101 упражнений для юных футболистов 12-16 лет Москва АСТ Астрель 2019г.

Андреев С.Н. Правила игры в мини футбол Москва 2018г.

М.Н. Жуков Подвижные игры на уроках, переменах 2018 г. «Асадема»