

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области  
«Школа-интернат №1 для обучающихся ограниченными возможностями здоровья»**

«Принято»  
Педагогический совет (протокол №1  
ГКОУ АО «Школа-интернат №1»  
от 28 августа 2024 г.)



**АДАптированная дополнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МИНИ-ФУТБОЛ, ФУТЗАЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивный

**Уровень:** базовый

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

**Астрахань,  
2024 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Направленность программы**
- 3. Уровень освоения программы**
- 4. Актуальность программы**
- 5. Психолого-педагогическая характеристика**
- 6. Особенности организации и формы обучения**
- 7. Режим занятий, периодичность и продолжительность**
- 8. Объем и срок освоения программы**
- 9. Основные методы обучения**
- 10. Планируемые результаты**
- 11. Механизм оценивания образовательных результатов**
- 12. Формы подведения итогов реализации программы**
- 13. Организационно-педагогические условия реализации программы**
- 14. Содержание образовательной программы**
- 15. Учебный план**
- 16. Список литературы**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Футбол» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ АО «Школа-интернат №1»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Отличительные особенности программы** заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ футбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

### **Новизна программы**

Современное состояние физического развития обучающихся 11-17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

## **2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **3. Уровень освоения программы**

Уровень программы **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.

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

### **4. Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

#### **Цель и задачи программы**

**Целью данной программы является** создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (футбола).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

#### **Образовательные:**

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники футбола;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

#### **Развивающие:**

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;

- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

#### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

### **5. Психолого-педагогическая характеристика**

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

### **6. Особенности организации и формы обучения**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час,

астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **7. Режим занятий, периодичность и продолжительность**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

6 раз в неделю по 40 мин.;

Количество занятий в неделю – 6, количество часов в неделю – 6.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

## **8. Объем и срок освоения программы**

**Объем программы** – 204 часа.

**Срок освоения программы**– 1 год обучения.

## **9. Основные методы обучения**

### **Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют

дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## **10. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного

образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;

- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в футбол.

## **11. Механизм оценивания образовательных результатов**

### **Оценочные материалы**

#### **Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

№ п/п	Упражнения Единица измерения		норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 110	не менее 105
7	Тройной прыжок с места			

	отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

### Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 11-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

## **12. Формы подведения итогов реализации программы**

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по футболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

### **13. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во ед.</b>
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1 кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15

Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### **14. Содержание образовательной программы**

#### **Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

#### **Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)**

*Теоретическая часть.* Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

#### **Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практическая часть.* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3x10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **Техническо- тактическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

**Практическая часть.** Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

### ***Тактическая подготовка.***

***Теоретическая часть.*** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная

игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

**Практическая часть.** Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковые линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Тактика вратаря:** правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

### **Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

### **Промежуточная аттестация.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТПП.

### **Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

## 15. Учебный план

### Учебно-тематический план

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1	Введение	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	беседа
3	Общая физическая подготовка	58	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	59	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	62	диагностика
6	Соревновательная деятельность	10	соревнования
7	Контрольные занятия	5	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2	Беседа
	<b>итого</b>	<b>204</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4			
5		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
6			
7		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
8			
9		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
10			
11		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
12			
13		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
14			
15		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
16			
1		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
19		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	4
20			
21		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
22			
23		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4
24			
25		Подвижные игры.	1

26			
27		Обучение ударом по неподвижному мячу,	4
28		чеканка мяча.	
29		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в	2
30		вышибалы.	
31		Отработка ударов по мячу из различных положений,	4
32		комбинации ударов.	
33		Упражнение «квадрат».	4
34		Двусторонняя учебная игра.	
35		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в	1
36		гандбол.	
37		Товарищеская игра.	2
38			
39		Общеразвивающие у	1
40		ражнения в парах, подтягивания.	
41		Эстафета на закрепление и совершенствование технических	2
42		приемов.	
43		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей,	2
44		прыжки.	
45		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам,	2
46		изучение новых технических приемов.	
47		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных	3
48		ударов.	
49		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3
50			
51		Игры на закрепление тактических действий, силовые	2
52		упражнения.	
53		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по	4
54		неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
55		Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2
56		Двусторонняя учебная игра.	
57		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	3
58		воротам, квадрат.	
59		Игры, развивающие физические способности. Бег с	2
60		остановками и изменением направления.	
61		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций	2
62		игроков + удар с сопротивлением.	
63		Общеразвивающие упражнения по методу круговой	2
64		тренировки.	
65		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит	3
66		на месте, змейка + удар.	
67		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3
68			
69		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
71			
72		Развитие гибкости, старты из различных положений,	1
73		подтягивания.	
74		Тренировка выносливости, изменение направления движений	2
75		по си	
		налу.	

76 77	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
78 79	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
80 81	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
82 84	Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	3
85 86	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
87 88	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3
89 90	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3
91 92	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3
93 95	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
96 97	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
98 99	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
100 101	Товарищеская игра	3
102 103	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3
104 105	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
106 107	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3
108 109	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
110 111	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
112 113	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
114 116	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	4
117 118	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
119 120	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
121 122	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
123 124	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
125 126	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
127 128	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
129	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	3

131		воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
132		Прием мяча различными частями тела.	3
133			
134		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3
135			
136		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
138			
139		Двусторонняя учебная игра.	3
140			
141		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и	2
142		подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
143		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
144			
145		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
146			
147		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
148			
149		Двусторонняя учебная игра.	3
151			
152		Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных	3
153		способов ударов по мячу.	
154		Передача мяча в ноги партнёру, на свободное место, на удар.	4
156		Короткая или средняя передача, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".	
157		Комбинации при свободном ударе. Комбинации при штрафном	3
159		ударе. Комбинации при угловом ударе. Комбинации при вбрасывании мяча.	
160		Закрывание опекаемого игрока. Выбор момента и способа	2
161		действия для перехвата мяча.	
162		Отбор мяча изученным способом. Противодействие комбинации	3
164		"стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	
165		Тактика вратаря. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
166			
167		Комбинации с участием вратаря. Учебная игра. Тактика игры в	2
169		обороне. ОФП.	
170		Совершенствование исполнения технических элементов.	3
171		Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	
172		Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с	2
174		элементами мини-футбола. ОФП.	
175		Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с	2
177		элементами мини-футбола. ОФП.	
178		Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических	2
179		приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	
180		Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2

## **16.Список литературы**

### **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. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
4. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва - М.: ТВТ Дивизион, 2006. -112 с.
5. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025