УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КОНАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-Юношеский Центр Конаковского района»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО ДЮЦ Конаковского района
Протокол №6
от «26» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ Конаковского района
_____Ю.Н. Шуркина
Приказ №74
от «26» апреля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Мини-футбол (углублённый уровень)»

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объем программы в часах: 216 часов
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Уровень: продвинутый
Автор: педагог дополнительного образования
Степанов Сергей Владимирович

пгт. Новозавидовский
2024 г.

Год разработки программы 2022 год

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка программы включает в себя:

- **направленность программы:** физкультурно-спортивная (вид спорта – мини-футбол)**;**
- **<u>уровень программы:</u>** базовый
- **нормативно-правовое основание разработки программы**:

  - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

  - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями 2020 г.).

  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

  - О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

Устав учреждения.

1.2 Актуальность ДООП.

В последние годы особенно остро встал вопрос о роли и месте спорта в формировании всесторонне развитой личности. Особенно тесно это связано с воспитанием детей и подростков в системе учреждений дополнительного образования. В становлении человеческой личности спорт играет особую роль, так как он формирует основы физически и нравственно здоровой личности ребёнка.

Интерес к мини-футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия мини-футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности,

совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Мини-футбол это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки, что, несомненно, развивает интеллект ребёнка.

Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия мини-футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении этим видом спорта.

Цели и задачи ДООП.

Целью программы является:

Развитие личности ребёнка и приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Задачами программы являются:

Обучающие:

1. Совершенствовать навыки обучающихся по владению спортивной техникой и тактикой мини-футбола.
2. Формировать углублённые практические навыки и теоретические знания обучающихся в области мини-футбола.
3. Совершенствовать основы тактики командных действий.
4. Совершенствовать систему навыков пользования общей и личной гигиеной и умение осуществлять самоконтроль.

Воспитательные:

1.Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
2.Воспитывать в детях чувство товарищества и личной ответственности.
3.Укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
4. Способствовать воспитанию высоких моральных и волевых качеств; развивать специальные физические качества личности.

5. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Развивающие

1.Развивать умение думать, исследовать, умение общаться и позитивно взаимодействовать, доводить дело до конца.

2.Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

3.Развивать внимательность, наблюдательность.

4. Способствовать профориентации.

1.3 Возраст детей, участвующих в реализации ДООП.

Программа рассчитана на детей в возрасте **от 10 до 17 лет.**

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся в группах.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 академических часа.

Возраст детей:

1 год обучения: 10-17 лет,

1.4 Сроки реализации ДООП.

Программа рассчитана на один год обучения на 216 часов в год.

(при учебной нагрузке – шесть часов в неделю)

1.5 Форма обучения

Очная форма обучения.

1.6 Формы проведения занятий

Аудиторные, внеаудиторные формы занятия. Тренировки, игры, соревнования, турниры, фестивали, чемпионаты, тренинги, эстафеты.

1.7 Формы организации занятий

Занятия проводятся по возрастным группам, согласно году обучения.

1.8 Формы аудиторных занятий.

Образовательный процесс предполагает применение следующих форм организации деятельности учащихся на занятии**:**

Индивидуально-групповая;

Групповая (командная);

Фронтальная (работа по подгруппам).

Методы обучения:

Словесные (устное изложение, беседа, объяснение, анализ);

Наглядные (показ педагогом приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу);

Практические (игра, тренировочные упражнения)

1.9 Формы проведения промежуточной аттестации

С целью контроля и проверки результативности обучения предусмотрена текущая и промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся в объединении «Мини-футбол-1»). Текущая аттестация проводится по результатам первого полугодия один раз в год в декабре. Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по окончанию годичного курса обучения посредством контрольных нормативов, соревнований.

1.10 Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны получить определённые знания, умения и навыки.

К концу программы обучения по данной образовательной программе обучающиеся:

- усовершенствуют спортивные навыки игры в мини-футбол;
- будут знать основные правила здорового питания;
- будут уметь технически правильно осуществлять двигательные действия во время игры в мини-футбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- будут уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный работоспособности;
- будут уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций в спортивном зале;
- углубят теоретические знания о правилах футбольных соревнований и методах организации и проведения спортивных соревнований различного уровня;
- будут уметь на более высоком уровне проводить учебно-тренировочные занятия по совершенствованию приемов тактики игры;
- приобретут более глубокие навыки судейской и инструкторской работы.

1.11 Способы определения результативности:

1) Педагогическое наблюдение;

2) Педагогический анализ результатов тестирования выполнения учащимися диагностических заданий, участия воспитанников в мероприятиях (соревнованиях), активности обучающихся на занятиях.

3)Педагогический мониторинг: контрольные нормативы, диагностика личностного роста, ведение журнала учета.

1.12 Формы подведения итогов реализации ДООП

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сводная таблица освоения контрольных нормативов каждым воспитанником, а также результативности его участия в соревнованиях разного уровня.

1.13 Календарный учебный график

Занятия в объединении начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая и составляют 36 недель.

Занятия проводятся шесть часов в неделю (три раза в неделю по два часа);
В каникулярное время занятия проводятся по обычному режиму, кроме зимних каникул с 01января по 08 января и летних каникул с 01 июня по 31 августа.

Сроки проведения промежуточной аттестации:
декабрь – текущая, промежуточная (итоговая) – май.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 1. «Мини-футбол в России: история развития и правила игры»

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу.
- Понятие « физическая культура», как составная часть общей культуры и как средство воспитания личности.
- значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

Практика:

- беседа на тему «Спорт, как средство формирования здорового образа жизни

2. Правила игры в мини-футбол.

Теория:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

- тестирование правил соревнований по мини-футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдений правил в игре.

3. Зал (площадка) для игры в мини-футбол, разметка, оборудование.

Теория:

- зал (площадка) для игры в мини-футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.
- специальное оборудование.

Практика:

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

4. Развитие мини-футбола в России.

Теория:

- понятие - федерация мини-футбола.
- лучшие российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием российских команд.

Практика:

- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

5. Техника безопасности на тренировках.

Теория:

- как вести себя, чтобы избежать травм; правильное поведение игроков на игровой площадке, в спортивном зале; соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Практика:

- беседа на тему: «Техника безопасности в спортивном зале во время тренировок»

Модуль 2. «Здоровый образ жизни. Гигиена и закаливание»

1. Здоровый образ жизни. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

- правила личной гигиены;
- общий режим дня школьника;
- вред курения;
- значение правильного питания для юного спортсмена;
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма;

Практика:

- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория:

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Практика:

- дневник самоконтроля.
- определить ЧСС в покое и после нагрузки.
- устный опрос на тему: « Предупреждение травм в футболе».

Модуль 3. «Общая и специальная физическая подготовка» (ОСФП)

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

- понятие – выносливость.

- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- Легкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры, ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

Модуль 4. «Техника игры в мини-футбол»

1. Техника игры в мини-футбол.

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения – виды бега: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.

- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Модуль 5. «Тактика игры в мини-футбол»

1. Тактика игры в мини-футбол.

Теория:

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

Модуль 6. «Соревнования по мини-футболу. Двусторонние игры»

1. Соревнования по мини-футболу. Двусторонние игры.

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.

- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

2. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Теория:

- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

Практика:

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.

3. Учебно-тематический план
Один год (216 учебных часов)

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Техника безопасности в спорт. зале	2	2	
2	Теория	5	5	
3	Общая физическая подготовка	50		50
4	Специальная физическая подготовка	40		40
5	Техническая подготовка	52		52
6	Двусторонние игры	38		38
7	Участие в соревнованиях по мини-футболу	25		25
8	Контрольные нормативы	4		4
	Итого:	**216**	**7**	**209**

4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы:

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 4, 8
Бег 300 м (сек) – 57
Бег 6 минут (м) - 1100
Прыжок в длину с места (см) – 180
Тройной прыжок (см) – 520

СФП.

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,0
Вбрасывание мяча руками (м) – 14
Удар по мячу на точность (раз) – 8
Удар по мячу на дальность (м) - 45
Жонглирование мячом (раз) – 12

5. Методические материалы
Методические рекомендации при проведении учебно-тренировочных занятий по мини-футболу.

Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия мини-футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении

Возраст 8-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на учебно-тренировочных занятиях должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам
(с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (мини-футбольные облегченные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг).

На учебно-тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20%-упражнениями различного характера. В силу физиологических особенностей возраст 8-10 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия.

Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в мини-футбол. С учетом физиологических особенностей у детей 11-14 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения.

При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ научения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Мини-футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру. В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности.

Уровень практических знаний занимающихся мини-футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

6. Средства обучения

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий:

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч мини-футбольный	штук	10
2	Флаги для разметки спортивного зала	штук	6
3	Мини-футбольные ворота	штук	2
4	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1кг до 5кг	комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Сетка для ворот для мини-футбола	комплект	2
10	Манишки футбольные	штук	20
11	Планшет тренера (магнитный или маркерный)	комплект	1
12	Секундомер	штук	2
13	Свисток	штук	2

7. Учебно-методическая литература

1. А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007
2. Ю.И. Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
3. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
4. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
5. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
6. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
7. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
8. Швыков И. А.Футбол в школе, М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2002
9. Перепекин В. А. Восстановление работоспособности футболистов.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005
10. Сассо Э. Футбольный тренер; пер. с итал.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003
11.Футбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт, 2004
12. Хьюз Ч. Тактические действия команды; пер. с англ. Москва, «ФиС», 1979.
13. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений,- Москва, «ФиС», 1982
14. Цирик Б.Я. и Лукашин Ю. С., Футбол.- Москва, «ФиС», 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание.
15. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
ДЮЦ Конаковского района
_____ Шуркина Ю.Н.
«26» апреля 2024г.

Рабочая образовательная программа на 2024-2025 учебный год

«Мини-футбол (углубленный уровень) » для детей 10 – 17 лет

Срок реализации – один год.

3 раза в неделю по 2 часа

Понедельник	**18.30 – 20.00**
Среда	**18.30 – 20.00**
Пятница	**18.30 – 20.00**

Итого: 216 учебных часов за год в каждой группе

Цели и задачи ДООП:

Целью программы является:

Развитие личности ребёнка и приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Задачами программы являются:

Обучающие:

1. Способствовать освоению воспитанниками спортивной техникой и тактикой мини- футбола.
2.Сформировать практические навыки и теоретические знания в области мини-футбола. 3.Способствовать овладению основами тактики командных действий.
. 4.Сформировать систему навыков пользования общей и личной гигиеной и умение осуществлять самоконтроль.

Воспитательные:

1.Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
2.Воспитывать в детях чувство товарищества и личной ответственности.
3.Укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
4.Способствовать воспитанию высоких моральных и волевых качеств; развивать специальные физические качества личности.
5.Формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

1.Развивать умение думать, исследовать, умение общаться и позитивно взаимодействовать, доводить дело до конца.
3.Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
4.Развивать внимательность, наблюдательность.
5.Способствовать профориентации обучающихся.

Календарно - тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год
Сентябрь

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	02.09.2024		Вводное. Знакомство с планом работы объединения и группы. Правила поведения в объединении. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
2	04.09.2024		Техника безопасности на тренировках. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
3	06.09.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
4	09.09.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
5	11.09.2024		Как вести себя, чтобы избежать травм; Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
6	13.09.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу внешней стороной подъема. Двухсторонняя игра	2 ч
7	17.09.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 1 Х 1. Двухсторонняя игра	2 ч
8	19.09.2024		Правильное поведение игроков на игровом поле; Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 2; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
9	21.09.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
10	24.09.2024		Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
11	26.09.2024		Беседа на тему: «Техника безопасности в спортивном зале во время тренировок». Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра.	2 ч
12	28.09.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча внешней стороной подъёма.	2 ч

			Двухсторонняя игра	
13	30.09.2024		Понятие о специальной физической подготовке; Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча бедром. Двухсторонняя игра	
			ИТОГО:	**26 часов**

Октябрь

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	02.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в тройках. Двухсторонняя игра	2 ч
2	04.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу средней частью подъема. Двухсторонняя игра	2 ч
3	07.10.2024		Основные способы развития специальной физической подготовки. Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 1 Х 2. Двухсторонняя игра	2 ч
4	09.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 4; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
5	11.10.2024		Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
6	14.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
7	16.10.2024		Личная гигиена (Вредные привычки). Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
8	18.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Двухсторонняя игра	2 ч
9	21.10.2024		Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара. Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча грудью. Двухсторонняя игра	2 ч
10	23.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра	2 ч
11	25.10.2024		Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты	2 ч

			во время бега налево и направо. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу головой. Двухсторонняя игра	
12	28.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 2 Х 3. Двухсторонняя игра	2 ч
13	30.10.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 2; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**26 часов**

Ноябрь

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	01.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
2	06.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
3	08.11.2024		Правила игры. Мини-футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	
4	11.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
5	13.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
6	15.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в «одно касание». Двухсторонняя игра	2 ч
7	18.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу «с лёта». Двухсторонняя игра	2 ч
8	20.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча «в подкате». Двухсторонняя игра	2 ч
9	22.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 4; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
10	25.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении).	2 ч

			Двухсторонняя игра	
11	27.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
12	29.11.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Стандартные положения (Угловой удар). Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**24 часа**

Декабрь

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	02.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча в парах, тройках. Двухсторонняя игра	2 ч
2	04.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой, грудью, бедром. Двухсторонняя игра	2 ч
3	06.12.2024		Понятие о тактике и тактической комбинации. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча «верхом». Двухсторонняя игра	2 ч
4	09.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
5	11.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Двухсторонняя игра	2 ч
6	13.20.2024		Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 1 Х 1; Двухсторонняя игра	2 ч
7	16.12.2024		Тактические действия команды. (Оборона). Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
8	18.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 2; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
9	20.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
10	23.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения.	2 ч

			Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	
11	25.12.2024		Стандартные положения (Штрафной удар). Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
12	27.12.2024		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**24 часа**

Январь

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	10.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой, грудью, бедром. Двухсторонняя игра	2 ч
2	13.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
3	15.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу внешней стороной подъёма. Двухсторонняя игра	2 ч
4	17.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Проброс мяча Двухсторонняя игра	2 ч
5	20.01.2025		Понятие о тактике нападения. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
6	22.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча выбиванием. Двухсторонняя игра	2 ч
7	24.01.2025		Понятие о тактике защиты. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
8	27.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 2; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
9	29.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
10	31.01.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактические действия команды. (Нападение). Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**20 часов**

Февраль

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	03.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением скорости. Двухсторонняя игра	2 ч
2	05.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мячей, отскакивающих от площадки стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
3	07.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в тройках. Двухсторонняя игра	2 ч
4	10.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Личная гигиена (Питание). Двухсторонняя игра	2 ч
5	12.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Убирание мяча подошвой. Двухсторонняя игра	2 ч
6	14.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары носком по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
7	17.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра	2 ч
8	19.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Правила игры. Мини-футбол. Двухсторонняя игра	2 ч
9	21.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 4; 4 Х 1в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
10	26.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
11	28.02.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча, меняя бьющую ногу. Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**22 часа**

Март

№	Дата	Дата	тема	количе

занятия	проведения занятия план	проведения занятия факт		ство часов
1	03.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
2	05.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка опускающихся мячей бедром, стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
3	07.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в тройках, в движении, со сменой мест. Двухсторонняя игра	2 ч
4	12.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Комбинация в парах «Скрещивание» Двухсторонняя игра	2 ч
5	14.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Без мяча. Двухсторонняя игра	2 ч
6	17.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, с отскока. Двухсторонняя игра	2 ч
7	19.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча 1 Х 1; 1 Х 2; 2 Х 2. Двухсторонняя игра	2 ч
8	21.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактические действия. Игра вратаря. Двухсторонняя игра	2 ч
9	24.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 2; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
10	26.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
11	28.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча, подошвой. Двухсторонняя игра	2 ч
12	31.03.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**24 часа**

Апрель

№	Дата	Дата	тема	количе

занятия	проведения занятия план	проведения занятия факт		ство часов
1	02.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Комбинация в тройках «Смена мест» Двухсторонняя игра	2 ч
2	04.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в колоннах, со сменой мест. Двухсторонняя игра	2 ч
3	07.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Комбинация в парах «Стенка». Двухсторонняя игра	2 ч
4	09.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Пропускание мяча. Двухсторонняя игра	2 ч
5	11.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, пяткой. Двухсторонняя игра	2 ч
6	14.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча выбиванием. Двухсторонняя игра	2 ч
7	16.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка опускающихся мячей грудью в опорном положении. Двухсторонняя игра	2 ч
8	18.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактические действия. Игра защитников. Двухсторонняя игра	2 ч
9	21.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 4; 4 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
10	23.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
11	25.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча, различными способами. Двухсторонняя игра	2 ч
12	28.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
13	30.04.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**26 часов**

Май

№ занятия	Дата проведения занятия план	Дата проведения занятия факт	тема	количество часов
1	02.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактические действия. Игра нападающих. Двухсторонняя игра	2 ч
2	05.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Квадраты 4 Х 2; 3 Х 1 в одно касание. Двухсторонняя игра	2 ч
3	07.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4	12.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча, зигзагообразно, различными способами. Двухсторонняя игра	2 ч
5	14.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
6	16.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары на точность, силу, различными способами. Двухсторонняя игра	2 ч
7	19.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах, в два касания. Двухсторонняя игра	2 ч
8	21.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Комбинация при введении мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра	2 ч
9	23.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Обманные движения. «Финты» Движение телом. Двухсторонняя игра	2 ч
10	26.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по мячу, в активном и пассивном сопротивлении. Двухсторонняя игра	2 ч
11	28.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Отбор мяча. Коллективный отбор (Прессинг). Двухсторонняя игра	2 ч
12	30.05.2025		Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка низко летящих мячей внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра	2 ч
			ИТОГО:	**24 часа**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389963

Владелец Шуркина Юлия Николаевна

Действителен С 05.03.2024 по 05.03.2025