

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУРЗУФСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**«Рассмотрено»**  
Руководитель МО  
учителей естественно-  
научных предметов,  
технологии и  
физкультуры  
МБОУ «Гурзуфская СШ»

\_\_\_\_\_  
Дегтярева А.Е.  
Протокол № 4  
от «30» августа 2022 г.

**«Согласованно»**  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Гурзуфская СШ»

\_\_\_\_\_  
Мачулина Л. А.  
«31» августа 2022 г

**«Утверждено»**  
Директор  
МБОУ «Гурзуфская СШ »

\_\_\_\_\_  
Проскурин О.И.  
Приказ № 225/1  
от «31» августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**Секции «Футбол»**

**Направленность: спортивная**

Возраст детей: 10-12 лет

Уровень обучения по программе: базовый

Составитель: Папин Сергей Николаевич  
Учитель физической культуры первой категории

Гурзуф 2022

## ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### ***Нормативно-правовые акты об образовании***

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» составлена на основании нормативно-правовых документов:

#### **Федеральные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 20.11.2020);
4. Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.03.2016 №336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

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

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».

#### **Региональные документы**

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

2. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 07.06.2017 №1481 «Об утверждении Инструкции по ведению деловой документации и образцов примерных локальных актов, используемых в общеобразовательных организациях Республики Крым» (в ред. приказа от 16.11.2017 № 2909).

3. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 20.04.2021 № 1503/01-14 об особенностях формирования учебных планов образовательных организаций на 2022-2023 учебный год.

4. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 21.04.2021 №1503/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2023 учебный год».

5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гурзуфская СШ», приказ № 225/1 от «31» августа 2022 г

6. Учебный план МБОУ «Гурзуфская СШ» на 2022/2023 учебный год, утвержденный приказ № 225/1 от «31» августа 2022 г

7. Положение о рабочей программе МБОУ «Гурзуфская СШ»

Программа кружка рассчитана на один год (102 часа), 3 часа в неделю, на детей 10-12 лет.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по футболу : физкультурно – спортивная.

**Актуальность.** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по футболу заключается в том, что у взрослого и детского

населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Новизна** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеразвивающей программы по футболу: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Программа обучит детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять игровые приёмы, а не только физической готовности игроков.

**Адресат общеразвивающей программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» предназначена для детей в возрасте 10-12 лет, с основной группой здоровья.

**Объем и срок исполнения общеразвивающей программы** составляет 102 часа в год.

**Уровень программы:** базовый.

**Формы обучения:** очная форма обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Продолжительность обучения 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне – освоение основ игры в футбол, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

- на втором уровне – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;

- на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в интеллектуальных играх, в частности игре в шахматы. Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в футбольных турнирах в школе, участие в соревнованиях по футболу на районном уровне.

**Виды занятий:** тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

По типу организации взаимодействия педагогов с обучающимися при реализации программы используются личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества.

Реализация программы предполагает использование здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающая деятельность реализуется через создание безопасных материально-технических условий, включением динамических пауз, периодической смены деятельности обучающихся; контролем соблюдения обучающимися правил безопасности на футбольном поле; через создание благоприятного психологического климата в тренировочной группе в целом.

Режим занятий: длительность одного занятия 2 академических часа, периодичность занятий 2 раза в неделю.

## ***ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ***

**Цель:** занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы по футболу: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

*Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>раздела,<br>темы | Наименование разделов и<br>тем                | Всего<br>часов |          |          |
|-----------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------|----------|
|                       |                                               |                | теория   | практика |
| <b>1</b>              | <b>Техническая подготовка</b>                 | <b>38</b>      |          |          |
|                       | Различные способы<br>перемещения              | 2              | 1        | 1        |
|                       | Удары по мячу ногой                           | 8              | 2        | 6        |
|                       | Удары по мячу головой                         | 4              | 1        | 3        |
|                       | Прием (остановка) мячей                       | 6              | 1        | 5        |
|                       | Ведение мяча                                  | 8              | 2        | 6        |
|                       | Обманные движения<br>(финты)                  | 2              |          | 2        |
|                       | Отбор мяча                                    | 2              |          | 2        |
|                       | Комплексное выполнение<br>технических приемов | 6              |          | 6        |
| <b>2.</b>             | <b>Тактическая подготовка</b>                 | <b>12</b>      | <b>3</b> | <b>9</b> |
|                       | Тактика игры в атаке                          | 4              | 1        | 3        |
|                       | Тактика игры в обороне                        | 4              | 1        | 3        |
|                       | Тактика игры вратаря                          | 4              | 1        | 3        |
| <b>3.</b>             | <b>Общая физическая<br/>подготовка</b>        | <b>6</b>       |          | <b>6</b> |
| <b>4.</b>             | <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b>  | <b>4</b>       |          | <b>4</b> |
| <b>6.</b>             | <b>Игровая подготовка</b>                     | <b>8</b>       |          | <b>8</b> |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>68</b>      |          |          |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *Теоретическая подготовка*

### **МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТ В РОССИИ**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, Кубок мира, Олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.**

**ГИГИЕНА:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

**ЗАКАЛИВАНИЕ:** Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

**ПИТАНИЕ:** Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

## **Влияние физических упражнений на организм. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

## **Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьи в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований.

Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

## **Техника безопасности при занятиях футболом**

Соблюдение правил техники безопасности.

Эти правила подразделяются на три раздела:

- контроль здоровья обучающихся;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.



*Контроль здоровья обучающихся* При занятиях футболом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься футболом. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность родителей (законных представителей) не допускаются.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

#### *Правила поведения на занятиях и соревнованиях*

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются инструкциями по технике безопасности для занятий футболом.

Запрещается обучающимся находиться на футбольном поле или в спортивном зале без тренера. Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

#### *Соблюдение санитарно-гигиенических норм*

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Санитарно-гигиенические нормы отражены в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах Сан ПиН 2.4.4.3172-14.

Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.

#### ***Общая физическая подготовка.***

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

#### ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными:** результатами изучения курса спортивная мастерская «Мини-футбол» являются:

**Ученик научится:**

Индивидуальной технике и тактике игры в мини-футбол

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол
- ☐ ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- ☐ давать себе установку на здоровый образ жизни.

**Ученик получит возможность научиться:**

развивать любознательность и сообразительность;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;

- ☐ формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- ☐ реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

#### **Ученик научится:**

- ☐ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- ☐ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- ☐ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ☐ самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- ☐ самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные**

#### **Ученик научится:**

- ☐ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- ☐ устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- ☐ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- ☐ осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- ☐ строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

### **Коммуникативные**

#### **Ученик научится:**

- ☐ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- ☐ аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- ☐ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.
3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.
4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы футболисты учились хорошо в общеобразовательных школах.

5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей к занятиям футболом.
6. Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, введений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приёмы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и своевременных пасов не может быть хороших футболистов.
7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.
8. Обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.
9. Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять игровые приёмы, а не только физической готовности игроков.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:**

#### ***Календарный учебный график***

- количество учебных недель – 34
- количество учебных дней – 68
- дата начала и окончания занятий – 01.09.2022 – 26.05.2023
- количество часов в неделю – 3
- всего часов – 102

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

- материально-технические условия

Для реализации содержания программы педагогу необходимо иметь как минимум:

- учителю – спортивный зал, футзальные мячи, конусы, ворота, свисток, секундомер, компьютер, проектор, принтер, ксерокс для подготовки различного материала.

- обучающимся – спортивная форма, спортивная обувь и огромное желание играть в футбол. .

демонстрационная доска с магнитными шашками.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, интерактивная доска, проектор.

#### ***Формы аттестации***

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров пгт. Гурзуф.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

**(«Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп»)**

| Упражнения                            | (возраст 10-11 лет) |      |      | (возраст 12 лет) |      |      |
|---------------------------------------|---------------------|------|------|------------------|------|------|
|                                       | Показатели в баллах |      |      |                  |      |      |
|                                       | «5»                 | «4»  | «3»  | «5»              | «4»  | «3»  |
| <b>ОФП:</b>                           |                     |      |      |                  |      |      |
| 1. бег 30м (сек.)                     | 5,3                 | 6,0  | 6,3  | 5,1              | 5,3  | 6,0  |
| 2. бег 300м(сек.)                     | 60,0                | 65,0 | 70,0 | 59,0             | 60,0 | 65,0 |
| 3. прыжки в длину с места(см.)        | 160                 | 155  | 140  | 170              | 160  | 155  |
| <b>СФП:</b>                           |                     |      |      |                  |      |      |
| 4. бег 30м с ведением мяча (сек.)     | 6,4                 | 7,0  | 8,0  | 6,2              | 6,4  | 7,0  |
| 5. Вбрасывание мяча на дальность (м.) | 13                  | 11   | 9    | 14               | 13   | 10   |
| <b>Техническая подготовка:</b>        | 6                   | 4    | 3    | 7                | 6    | 4    |

| Возраст (лет) | Количество упражнений | Сумма баллов |
|---------------|-----------------------|--------------|
| 10-11         | 7                     | 21           |
| 12            | 9                     | 27           |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** для педагога, учащихся и родителей

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 СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
9. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Электронные ресурсы для педагога

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
2. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ
4. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                   | Кол-во<br>часов | Дата<br>проведения<br>урока |             | Примечание |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|------------|
|          |                                                                              |                 | По<br>плану                 | По<br>факту |            |
| «Футбол» |                                                                              |                 |                             |             |            |
| 1.       | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Ведение мяча | 1,5             |                             |             |            |
| 2.       | Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема                            | 1,5             |                             |             |            |
| 3.       | Обучение ведению мяча внешней стороной подъема                               | 1,5             |                             |             |            |
| 4.       | Обучение ведению мяча подошвой                                               | 1,5             |                             |             |            |
| 5.       | Обучение ведению мяча с разной скоростью                                     | 1,5             |                             |             |            |
| 6.       | Ведение мяча с мгновенной сменой направлений                                 | 1,5             |                             |             |            |
| 7.       | Ведение мяча с обводкой стоек                                                | 1,5             |                             |             |            |
| 8.       | Ведение мяча с применением обманных движений                                 | 1,5             |                             |             |            |
| 9.       | Ведение мяча с последующим ударом в цель                                     | 1,5             |                             |             |            |
| 10.      | Ведение мяча после остановок разными способами                               | 1,5             |                             |             |            |
| 11.      | Совершенствование навыков ведения мяча                                       | 1,5             |                             |             |            |
| 12.      | Совершенствование навыков ведения мяча                                       | 1,5             |                             |             |            |
| 13.      | Совершенствование навыков ведения                                            | 1,5             |                             |             |            |

|     |                                                                                                                                       |     |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|     | мяча                                                                                                                                  |     |  |  |  |
| 14. | Обучение остановке мяча внутренней частью стопы                                                                                       | 1,5 |  |  |  |
| 15. | Обучение остановке мяча внешней стороной стопы                                                                                        | 1,5 |  |  |  |
| 16. | Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы                                                                               | 1,5 |  |  |  |
| 17. | Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы                                                                               | 1,5 |  |  |  |
| 18. | Обучение остановке мяча подошвой                                                                                                      | 1,5 |  |  |  |
| 19. | Обучение остановке мяча подошвой                                                                                                      | 1,5 |  |  |  |
| 20. | Совершенствование остановки мяча подошвой                                                                                             | 1,5 |  |  |  |
| 21. | Совершенствование остановки мяча подошвой                                                                                             | 1,5 |  |  |  |
| 22. | Обучение остановке мяча стопой                                                                                                        | 1,5 |  |  |  |
| 23. | Совершенствование остановки мяча стопой                                                                                               | 1,5 |  |  |  |
| 24. | Совершенствование остановки мяча стопой                                                                                               | 1,5 |  |  |  |
| 25. | Обучение остановке мяча бедром                                                                                                        | 1,5 |  |  |  |
| 26. | Обучение остановке мяча грудью                                                                                                        | 1,5 |  |  |  |
| 27. | Обучение остановке мяча головой                                                                                                       | 1,5 |  |  |  |
| 28. | Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы | 1,5 |  |  |  |
| 29. | Совершенствование навыков остановки мяча                                                                                              | 1,5 |  |  |  |
| 30. | Совершенствование навыков остановки мяча                                                                                              | 1,5 |  |  |  |
| 31. | Совершенствование навыков остановки мяча                                                                                              | 1,5 |  |  |  |
| 32. | Обучение коротким передачам мяча                                                                                                      | 1,5 |  |  |  |
| 33. | Обучение коротким передачам мяча                                                                                                      | 1,5 |  |  |  |
| 34. | Обучение средним передачам мяча                                                                                                       | 1,5 |  |  |  |

|     |                                                                |     |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
| 35. | Обучение средним передачам мяча                                | 1,5 |  |  |  |
| 40. | Обучение длинным передачам мяча                                | 1,5 |  |  |  |
| 41. | Обучение длинным передачам мяча                                | 1,5 |  |  |  |
| 42. | Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы               | 1,5 |  |  |  |
| 43. | Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы               | 1,5 |  |  |  |
| 44. | Обучение передачам мяча головой                                | 1,5 |  |  |  |
| 45. | Передачи неподвижного мяча                                     | 1,5 |  |  |  |
| 46. | Передачи движущегося мяча                                      | 1,5 |  |  |  |
| 47. | Совершенствование навыков передачи мяча                        | 1,5 |  |  |  |
| 48. | Совершенствование навыков передачи мяча                        | 1,5 |  |  |  |
| 49. | Совершенствование навыков передачи мяча                        | 1,5 |  |  |  |
| 50. | Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы                | 1,5 |  |  |  |
| 51. | Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы                | 1,5 |  |  |  |
| 52. | Обучение ударам по мячу внешней частью стопы                   | 1,5 |  |  |  |
| 53. | Обучение ударам по мячу внешней частью стопы                   | 1,5 |  |  |  |
| 54. | Обучение ударам по мячу с высокого подъема                     | 1,5 |  |  |  |
| 55. | Обучение ударам по мячу с высокого подъема                     | 1,5 |  |  |  |
| 56. | Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы | 1,5 |  |  |  |
| 57. | Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы | 1,5 |  |  |  |
| 58. | Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы    | 1,5 |  |  |  |
| 59. | Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы    | 1,5 |  |  |  |



|     |                                                             |     |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
| 60. | Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема   | 1,5 |  |  |  |
| 61. | Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема   | 1,5 |  |  |  |
| 62. | Удары по мячу после прямолинейного бега                     | 1,5 |  |  |  |
| 63. | Удары по мячу после прямолинейного бега                     | 1,5 |  |  |  |
| 64. | Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры) | 1,5 |  |  |  |
| 65. | Удары по мячу после имитации сопротивления партнера         | 1,5 |  |  |  |
| 66. | Удары по мячу после имитации сопротивления партнера         | 1,5 |  |  |  |
| 67. | Игра по правилам футбола                                    | 1,5 |  |  |  |
| 68. | Игра по правилам футбола                                    | 1,5 |  |  |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Проскурин Олег Игоревич

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023