

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 113 от «03» июня 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кожаный мяч»
физкультурно-спортивной направленности

На 3 года обучения

Возраст 11 – 15 лет

Составитель программы:
Маловичко Сергей Владимирович
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола, выполнение контрольных нормативов, имеет общекультурный уровень освоения .

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

«Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Актуальность.

Помимо своей физкультурно-спортивной направленности, футбол способствует развитию умственного мышления, формированию чувства коллективизма, улучшению овладения ключевыми компетенциями, направлен на рациональную организацию свободного времени учащихся.

Отличительная особенность программы. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Педагогической целесообразностью программы является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Адресат программы: предназначена для учащихся 11 – 15 лет.

Цели:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащегося через занятия мини-футболом;
- социализация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике игры в футбол;
- обучить правилам игры в футбол и жестам арбитра.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе;

Условия реализации программы:

Программа по футболу рассчитана на 3 года обучения. Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Главное требование — отсутствие медицинских противопоказаний у учащихся.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, за год — 108 часов.

Количество детей в группе:

– не менее 15 человек. Возможен добор в группы сверх зачисленного списочного состава по приказу директора.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе.

Форма организации деятельности:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы организации занятий:

- беседа
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- учебно-тренировочные игры

- соревнования/ товарищеские матчи
- тестирование

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мячи футбольные 12 шт.;
- футбольные ворота - 2 шт.;
- баскетбольные мячи – 5шт.;
- набивные мячи 3кг – 5шт.;
- гимнастические скамейки - 6 шт.;
- маты гимнастические - 12 шт.;
- скакалки - 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- свисток - 1 шт.;
- раздевалки – 2.

Кадровое обеспечение.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- освоение двигательных навыков и умений;
- освоение правил техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по футболу;
- освоение навыков личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- освоение тактики и техники игры в футбол;
- освоение правил игры в футбол и жестов арбитра;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение способов двигательной деятельности;
- соответствующий Федеральному Стандарту уровень физической подготовленности учащихся;
- способность к мобилизации сил и энергии за кратчайший временной период, к волевому усилию (к моментальному выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

-мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

Личностные результаты:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- критично относиться к своему мнению;
- умения следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности; - способность ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «спорт», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- освоение личностного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	2	2		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	20	1	19	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	20	2	18	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	10	1	9	Тестирование
5.	Техника защитных действий	10	2	8	Тестирование
6.	Тактика игры	6	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	Итого:	108	14	94	

Содержание образовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

Практика. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом,

подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

5. Техника защитных действий.

Теория. Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

Практика. Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот. Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений

на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела. Тестирование.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 1 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Учебно-тренировочная игра.

Учебный план II год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	2	2		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	20	1	19	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	20	2	18	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	10	1	9	Тестирование
5.	Техника защитных действий	10	2	8	Тестирование
6.	Тактика игры	6	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	Итого:	108	14	94	

Содержание образовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя

спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

Практика. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

5. Техника защитных действий.

Теория. Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

Практика. Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот.

Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад.

Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела.

Тестирование.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 2 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Учебно-тренировочная игра

Учебный план III год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	2	2		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	20	1	19	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	20	2	18	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	10	1	9	Тестирование
5.	Техника защитных действий	10	2	8	Тестирование
6.	Тактика игры	6	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	Итого:	108	14	94	

Содержание образовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя

спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

Практика. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

5. Техника защитных действий.

Теория. Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

Практика. Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот. Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (1 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодич, прогиб назад. Акробатические упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела. Тестирование.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 3 года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Учебно-тренировочная игра.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.	25.05.	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09	25.05.	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Контроль результативности обучения:

Формы подведения итогов	Средства выявления	Периодичность	Целеполагание
Тестирование	Избранные соревновательные упражнения	В конце каждой темы	Оценка физического состояния учащегося
Сдача контрольных нормативов	Специально подготовительные упражнения	Единойжды, в каждый год обучения	Оценка технической подготовленности Оценка тактической подготовленности Оценка

			психологического состояния
Соревнование/ товарищеские матчи	Соревновательные	В соответствии с ежегодным планом	Достижение максимально возможного результата
Опрос	Ответы на вопросы	Единожды	Выявление знаний по технике безопасности и правил личной гигиены
Учебно- тренировочная игра	Соревновательные	1 раз в месяц	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Предъявление результатов обучения родителям / социальным партнёрам

Информационные источники:

Для педагога ДО:

1. Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6-7
2. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): [учебник] / В.П. Губа. М.: Спорт, 2016. — 201 с.
4. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. — М.: Олимпия Пресс, 2004. 244 с.
6. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М.: Терра Спорт, 2002. - 144 с.

Для учащихся:

1. Якушин, М.И. Вечная тайна футбола/ М.И. Якушин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 164 с. [Электронный ресурс], -<http://fanat1k.ru/library-read-158.php>
2. Чернов В. Тигр в алой майке [Электронный ресурс], -[http:// e-libra.ru»read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html](http://e-libra.ru/read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html)
Абрамов С. Выше Радуги [Электронный ресурс], -http://bookz.ru/authors/sergei-abramov/vibe-rad_543/1-vibe-rad_543.html
3. Гришэм, Д. Трибуны / Д.Гришэм. – М.: АСТ/Астрель, 2008. - 224 с. [Электронный ресурс], - <http://avidreaders.ru/book/tribuny.html>

4. Другов В., Товаровский М. Тройка без тройки [Электронный ресурс], - <https://www.litmir.co/bd/?b=271884>
5. Александрова Н. Четвертый в команде [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000612781-chetvertuj-v-komande-nina-aleksandrova>
Никоненко С., Тихомиров О. Догоняйте, догоняйте. [Электронный ресурс], - <http://fanread.ru/book/9121891>
6. Демиденко М. Волшебный мяч [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000567116-volshebnyj-myach-mihail-demidenko>
7. (16 +) Шолохова, Е. Звезда/ Е.Шолохова. – Аквилегия -М, 2015. - 256 с. [Электронный ресурс], -<https://profilib.com/chtenie/88450/elena-sholokhova-zvezda.php>
8. Володин, В. Энциклопедия для детей / В. Володин. Том 20. Спорт. - Аванта+, 2006. – 624 с.
9. Егоров, С. Евгений Ловчев. "Спартак" и другие. – М.: АСТ,2016. – 288 с.
10. Духон, Б. Братья Старостины / Б. Духон, Г. Морозов. - М.: Молодая гвардия, 2012. - 288 с. [Электронный ресурс], -<http://fanread.ru/book/8688107/?page=19>
11. Васильев, П. Гвардия советского футбола /П. Васильев, Лыткин О. – М.: Молодая гвардия, 2015. – 384 с. [Электронный ресурс], - <https://www.bookcity.club/274>
12. Галедин, В.И. Лев Яшин/ В. Галедин. – М.: Молодая гвардия, 2014. – 301 с.
13. Галедин, В.И. Бесков/В.И. Галедин, А.М. Щукин. - М.: Молодая гвардия, 2015. – 416 с.
14. Мостовой А. По прозвищу "Царь" /А. Мостовой, Д. Целых. – М.: Эксмо,2016. – 320 с. [Электронный ресурс], -<http://www.libros.am/book/read/id/221478/slug/prozvizhhu-car>
15. Райан М. Фабио Капелло. Босс/М. Райан. – М.: АСТ,2013. - 448 с. [Электронный ресурс], -<http://fanread.ru/book/10377018/?page=2>
16. Колосков В.И. В игре и вне игры/В.И. Колосков. - М. Детектив-Пресс,2008. – 277 с. [Электронный ресурс], - <http://e-libra.ru/read/226810-v-igre-i-vne-igry.html>
17. Пеле. Я изменил мир и футбол /Пеле. – М.: Эксмо,2016. - 304 с.
18. Черданцев Г. Записки футбольного комментатора/Г. Черданцев. - М.: АСТ,2015. - 256 с.
19. Кайоли Л. Криштиану Роналду. Одержимый совершенством/Л. Кайоли. – М.: Эксмо, 2014. – 250 с.
20. Бланше Б. Зидан. Бог, который просто хотел быть человеком/Б. Бланше, Т. Фрэн-Бюрне. - М.: Этерна, 2012. – 256 с.