

Министерство образования Приморского края

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа – интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГОБУ

Партизанская КШИ

Осадчая О.В.

Приказ № 99-п

От «02» 09 2024.



## МИНИ-ФУТБОЛ

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Абдулганиев Олег Михайлович  
учитель физической культуры

г. Партизанск  
2024

## **РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребёнка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта доступным для обучающихся с ОВЗ, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Адресат программы** – программа рассчитана на детей 14-17 лет, обучающихся в КГОБУ Партизанская КШИ. В секцию принимаются мальчики и девочки, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области, не имеющие определённой практической подготовки. Необходим учёт возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

#### **Организация образовательного процесса**

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, без предварительного отбора и требований к уровню подготовки.

**Форма обучения:** очная.

**Формы деятельности:** групповые, индивидуальные.

**Виды занятий:** практические, теоретические, выездные занятия, соревнования.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю.

**Время проведения занятий** – 1 час.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Объём программы** – 68 часов

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Для зачисления в состав команды необходимо предоставить справку о состоянии здоровья обучающегося с указанием группы здоровья, физкультурной группы, наличия сопутствующих заболеваний.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – обучение технике и тактике игры в футбол обучающихся 14-17 лет в КГБОУ Партизанская КШИ г. Партизанска, посредством систематических занятий мини-футболом.

### **Задачи программы**

*Воспитательные:*

1. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
2. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

*Развивающие:*

1. Укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.
2. Развивать психические и физические качества обучающихся.

*Обучающие:*

1. Знакомить с историей развития футбола, его современным состоянием, ролью в формировании здорового образа жизни.
2. Обучать самостоятельной организации занятий физическими упражнениями и правильно регулировать свою физическую нагрузку.
3. Обучать учащихся технике и тактике футбола.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в России	1	1	0
1.2	Режим дня и его значение для юного спортсмена	1	1	0
1.3	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	0
1.4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом	1	1	0
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Общая физическая подготовка	1	1	0
2.2	Строевые упражнения	2	0	2
2.3	Гимнастические упражнения	2	0	2
2.4	Легкоатлетические упражнения	2	0	2
2.5	Упражнения в висах и упорах	2	0	2
2.6	Подвижные игры	1	0	1
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1.	Специальная физическая подготовка	2	2	0
3.2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	3		3
3.3	Упражнения для развития силы	3	0	3
3.4	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	3	0	3
3.5	Упражнения для развития быстроты	3	0	3
3.6	Упражнения для развития специальной выносливости	2	0	2
3.7	Упражнения для развития ловкости	2	0	2
3.8	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча	2	0	2
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>
4.1	Основы техники и тактики	1	1	0
4.2	Техника передвижений	3	0	3
4.3	Удары по мячу ногой	3	0	3
4.4	Удары по мячу головой	3	0	3
4.5	Остановка мяча	3	0	3
4.6	Ведение мяча	3	0	3
4.7	Обманные движения (финты)	3	0	3
4.8	Отбор мяча	3	0	3
4.9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	0	3
4.10	Техника игры вратаря	2	0	2
4.11	Тактика нападения	2	0	2
4.12	Тактика защиты	2	0	2

4.13	Тактика вратаря	2	0	2
<b>5</b>	<b>Контрольные нормативы и игры</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Теоретические основы физической культуры и спорта

#### 1.1. Тема: Место и роль физической культуры и спорта в России

*Теория.* Массовый и народный характер спорта в России. Физическая культура в системе народного образования.

#### 1.2. Тема: Режим дня и его значение для юного спортсмена

*Теория.* Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

#### 1.3. Тема: Развитие футбола в России и за рубежом

*Теория.* История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

#### 1.4. Тема: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом

*Теория.* Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

### 2. Раздел: Общая физическая подготовка

#### 2.1. Тема: Общая физическая подготовка

*Теория.* Значение всесторонней подготовки, как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем органов, воспитания двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость) спортсменов. Техника безопасности при выполнении комплекса упражнений.

## **2.2. Тема: Строевые упражнения**

*Практика.* Команды для управления группой. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю

## **2.3. Тема: Гимнастические упражнения**

*Практика.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (верёвочку).

## **2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Практика.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный

бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

### **2.5. Тема: Упражнения в висах и упорах**

*Практика.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лёжа сгибание и разгибание рук.

### **2.6. Тема: Подвижные игры**

*Практика.* Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко – в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Физические человеческие качества. Построение комплексов СФП (индивидуальных и групповых), в зависимости от задач каждого игрока в команде. Основные правила игры, типичные ошибки.

### **3.2. Тема: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий**

*Практика.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

### **3.3. Тема: Упражнения для развития силы**

*Практика.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность.

### **3.4. Тема: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств**

*Практика.* Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приёмами. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход). Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки со скакалкой. Напрыгивание на предметы различной высоты. Серия прыжков с преодолением препятствий.

### **3.5. Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Практика.* Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лёжа, по зрительному сигналу. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперёд на перегонки. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приёма или выполнением его. Быстрые переключения от одних действий к



другим, различным по характеру. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

### **3.6 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости**

*Практика.* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

### **3.7. Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Практика.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

### **3.8. Тема: Упражнения для формирования умения двигаться без мяча**

*Практика.* Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

## **4. Раздел: Основы техники и тактики**

### **4.1 Тема: Основы техники и тактики**

*Теория.* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры; тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников и полузащитников, нападающих).

#### **4.2. Тема: Техника передвижений**

*Практика.* Бег по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега.

#### **4.3. Тема: Удары по мячу ногой**

*Практика.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад).

#### **4.4 Тема: Удары по мячу головой**

*Практика.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

#### **4.5. Тема: Остановка мяча**

*Практика.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям.

#### **4.6. Тема: Ведение мяча**

*Практика.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

#### **4.7. Тема: Обманные движения (финты)**

*Практика.* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнёру,

находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

#### **4.8. Тема: Отбор мяча**

*Практика.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде.

#### **4.9. Тема: Вбрасывание мяча из-за боковой линии**

*Практика.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперёд до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнёра, на ходу партнёру. Вбрасывание на точность и на дальность.

#### **4.10. Тема: Техника игры вратаря**

*Практика.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами 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. Ловля катящегося и низколетящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

#### **4.11. Тема: Тактика нападения**

*Практика.* Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **4.12. Тема: Тактика защиты**

*Практика.* Индивидуальные действия. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

#### **4.13. Тема: Тактика вратаря**

*Практика.* Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывание удара от своих ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнёру. Занимание правильной позиции при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

### **5. Раздел: Контрольные и нормативные игры**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры и соревнования.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты**

*У обучающегося:*

- будет сформировано чувство гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- будут активно заниматься спортом вместе с взрослыми;
- будет сформирована потребность в здоровом образе жизни.

##### **Метапредметные результаты**

*Обучающийся приобретет:*

- навыки формирования устойчивой потребности в физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- навыки управления физическими качествами: координация движений, гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

##### **Предметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

- спортивные традиции своего народа, историю развития футбола;
- тактические и технические приёмы игры в футбол.

*Обучающиеся будут уметь:*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- последовательно выполнять упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять простые гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения в футболе.

*Обучающиеся будут владеть техникой игры в футбол.*

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

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

Место проведения занятий: в зимнее время и при неблагоприятных погодных условиях занятия проводятся в спортивном зале КГОБУ Партизанская КШИ. В осенне-весенний период при условии достаточного температурного режима и благоприятных погодных условиях – на пришкольной площадке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы представлены в Таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентарь	Количество
1	Координационная лестница	1
2	Мяч волейбольный	5
3	Секундомер	2
4	Свисток	1
5	Планшет тренера	1
6	Перчатки вратарские	2

7	Щитки	10
8	Барьер регулируемый	10
9	Гантели массивные 3 кг	10
10	Мяч мини-футбольный тренировочный	20
11	Сетка футзальная, гандбольная	2
12	Ворота футзальные	2
13	Форма футбольная	15
14	Форма вратарская	2
15	Манишки тренировочные	10 10
16	Фишки тренировочные	1
17	Насос для накачивания мячей	2

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*Ссылки на видео-, интернет источники:*

1. Фильмы: «Офсайд», «Третий тайм», «Матч», «Тренер», «Матчевые встречи футбольных команд».

2. Сайт: Уроки футбола для профессионалов и начинающих.  
<https://footballtrainer.ru/abstracts>.

*Ссылки на печатные источники:*

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006.

2. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008.

3. Физическая подготовка футболистов, М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

### **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он проводится комплексно, регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по общей физической подготовке существует следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй на силу и выносливость. Особое внимание уделяется одинаковым условиям в контроле. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

### Нормативные требования по физической подготовке

№ п/п	Упражнение	возраст, лет		
		14-15	15-16	16-17
1	Прыжки в длину с места (см.)	164	170	176
2	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,6	7,2	6,8
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	8,55	8,35	8,2
4	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	9-10м	10-11м	12-13м

#### Выполнение контрольных нормативов:

**1. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. И.П. – носки ног за линией. Прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке с точностью до 5 см. Дается 3 попытки. Лучший результат попытки идет в зачет.

**2. Бег 30 м с ведением мяча** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

**3. Челночный бег 3 x 10 (м)** проводится с высокого старта на ровной дорожке. Пробежать 10 м, коснуться поверхности конуса за линией поворота. Повернув кругом, пробежать 2 отрезка по 10 метров.

**4. Вбрасывание мяча на дальность** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Вбрасывание мяча,

упавшего за пределами коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### **Формы аттестации:**

Способы определения результативности реализации программы подводятся на основе имеющихся контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, результатов участия в соревнованиях различного уровня.

В середине учебного года (декабрь) – контрольные нормативы по физической подготовке, и в конце учебного года (май) соревнования.

Виды контроля	Содержание	Методы, формы контроля	Сроки исполнения
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным видам деятельности на отдельных занятиях	Текущая проверка умений проводится в форме наблюдения выполнения упражнений	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения обучающимися содержания общеразвивающей программы по итогам учебного полугодия.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Декабрь
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по итогам 1 года обучения	Соревнования	Май

### **2.3. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В работе используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);



- наглядные (наблюдение, показ тренером приёмов исполнения, показ видеоматериалов, тактическая работа с макетом);

- практические методы (игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приёмы, обращённые сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребёнка в отдельности;

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребёнка, его успехами;

- использование в процессе занятия приёмов, обращённых к каждому ребёнку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

**Формы работы:** групповая, индивидуальная.

**Методы:**

- Игровой метод (для отработки навыков);

- Соревновательный метод (выработка командного единения);

- Круговой метод (тренировка).

**Типы занятий: образовательно-тренировочная направленность:**

- используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки;

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия;

- планирование относительно продолжительной заключительной части занятия (до 7–9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

## 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	34	
Количество учебных дней	169	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2024- 28.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025- 23.05.2025
Возраст детей, лет	14-17 лет	
Продолжительность занятия, час	1	
Режим занятия	2 раза/неделю	
Годовая учебная нагрузка, час	68	

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале). М: Спорт, 2019.

1. Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке: Уч. пособ. М.: Спорт, 2020.

3. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник. / Под общ. ред. В.П. Губы, А. В. Лексакова. М.: Спорт, 2018.

4. Киркендалл Д., Сэйерс А. Анатомия футбола. Новая редакция. М: Попурри, 2021.

5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. ... Футбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2019.