

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицей № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
**Протокол от 29.08.2025 № 1**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицей № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
**от 29.08.2025 № 120-од**



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»**

Срок освоения: 72 дня  
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:  
Латышев Николай Николаевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей в возрасте 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Актуальность** программы обусловлена временем и заключается в формировании мотивации к получению навыков развития специальностей для возможного продолжения учебы в ВУЗах и последующей работы на предприятиях по спортивным специальностям. Программа направлена на профориентацию молодежи, на получение спортивной специальности. Педагогическая целесообразность состоит в том, что данная программа позволит выявить заинтересованных обучающихся, проявивших интерес к спортивным занятиям.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 144 часа, 72 дня.

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей посредством приобщения к игре в и мини-футбол.

**Задачи:**

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

Воспитательные:

- сформировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

**Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения программы учащимися являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знать правила игры в мини-футбол и футбол;
- знать тактические приёмы игры в мини-футбол, уметь их правильно применять;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

#### **1 год обучения.**

Знать: правила игры в мини-футбол и футбол; тактические приёмы игры в мини-футбол;

Уметь: правильно применять тактические приёмы игры в мини-футбол; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **2 год обучения.**

Знать: правила игры в мини-футбол и футбол; тактические приёмы игры в мини-футбол.

Уметь: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; правильно применять тактические приёмы игры в мини-футбол; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Язык реализации:** Русский язык.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора на обучение:** заниматься по программе «Мини-футбол» может каждый желающий соответствующего возраста (7-18 лет), при условии допуска врача к занятиям физической культурой.

Наполняемость групп: первый год - не менее 15 человек, второй год – не менее 12 человек. В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

**Формы организации и проведения занятий:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение.** Занятия по мини-футболу проводятся в зависимости от погодных условий - в школьном большом спортивном зале или на открытой спортивной площадке, прилегающей к территории школы.

С обеих сторон спортивного зала и футбольного поля имеется разметка вратарских ворот. Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

**Спортивный инвентарь:**

- футбольные мячи- 15 шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи баскетбольные и волейбольный по- 15 шт.
- фишки переносные -12 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук.
- гимнастические маты – 20.
- гимнастические скамейки – 10 штук.
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**первого года обучения**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                              | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля/аттестации    |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|          |                                                     | Всего            | Теория    | Практика  |                                 |
| 1.       | Вводное занятие                                     | 2                | 2         | -         | Опрос                           |
| 2.       | Оценка физической<br>подготовленности               | 2                | 1         | 1         | Наблюдение                      |
| 3.       | Теоретическая подготовка                            | 7                | 7         | -         | Тест                            |
| 4.       | Общая физическая подготовка                         | 12               | 2         | 10        | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 5.       | Техническая и специальная<br>физическая подготовка. | 17               | 4         | 13        | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 6.       | Тактическая подготовка                              | 18               | 4         | 14        | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 7.       | Игровая подготовка                                  | 12               | 2         | 10        | Наблюдение                      |
| 8.       | Итоговое занятие                                    | 2                | -         | 2         | Сдача контрольных<br>нормативов |
|          | <b>Итого</b>                                        | <b>72</b>        | <b>22</b> | <b>50</b> |                                 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**второго года обучения**

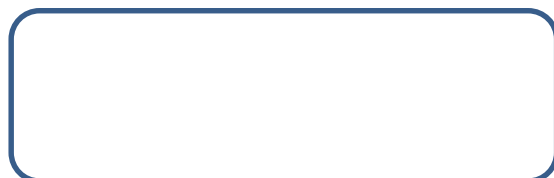
| №<br>п/п | Название раздела, темы                             | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля/аттестации    |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Теория    | Практика  |                                 |
| 1.       | Вводное занятие                                    | 1                | 1         | -         | Опрос                           |
| 2.       | Теоретическая подготовка.<br>Правила безопасности  | 5                | 5         | -         | Опрос. Тест                     |
| 3.       | Общая физическая подготовка                        | 25               | 5         | 20        | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 4.       | Техническая и специальная<br>физическая подготовка | 9                | 2         | 7         | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 5.       | Тактическая подготовка                             | 12               | 4         | 8         | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 6.       | Игровая подготовка                                 | 16               | 3         | 13        | Наблюдение                      |
| 7.       | Контрольные занятия                                | 2                | -         | 2         | Сдача контрольных<br>нормативов |
| 8.       | Итоговое занятие                                   | 2                | -         | 2         | Сдача контрольных<br>нормативов |
|          | <b>Итого</b>                                       | <b>72</b>        | <b>20</b> | <b>52</b> |                                 |

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицея № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
Протокол от 29.08.2025 № 1

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицейю № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
от 29.08.2025 № 120-од



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«МИНИ-ФУТБОЛ»**  
**на 2025/2026 учебный год**

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                                   |
|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| 1 год<br>1 группа    | 05.09.2025          | 20.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 1 раз в неделю по 2 акад. часа (1 час – 45 мин) |
| 2 год<br>2 группа    | 02.09.2025          | 24.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 1 раз в неделю по 2 акад. часа (1 час – 45 мин) |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **дополнительной общеразвивающей программы**

### **«Мини-футбол»**

#### **Задачи первого года обучения:**

##### **Обучающие:**

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

##### **Развивающие:**

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

##### **Воспитательные:**

- сформировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Планируемые результаты первого года обучения:**

**Личностными результатами** освоения программы учащимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знать правила игры в мини-футбол и футбол;
- знать тактические приёмы игры в мини-футбол, уметь их правильно применять;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**Знать:** правила игры в мини-футбол и футбол; тактические приёмы игры в мини-футбол;

**Уметь:** правильно применять тактические приёмы игры в мини-футбол; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Задачи второго года обучения:**

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

Воспитательные:

- сформировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

### **Планируемые результаты второго года обучения:**

**Личностными результатами** освоения, учащимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знать правила игры в мини-футбол и футбол;
- знать тактические приёмы игры в мини-футбол, уметь их правильно применять;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**Знать:** правила игры в мини-футбол и футбол; тактические приёмы игры в мини-футбол.

**Уметь:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; правильно применять тактические приёмы игры в мини-футбол; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория. Правила безопасности при проведении занятий. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты.

### 2. Оценка физической подготовленности.

Практика. Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

### 3. Теоретическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам

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

Практические занятия: Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас». Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз». Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60 и 100 м. Кроссы до 1000 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

#### **5 Техническая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.

Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.

#### **6. Тактическая подготовка.**

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки. Выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Практические занятия: Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействию получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **7. Игровая подготовка.**

Теория: Установка на игру и разбор её проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры.

#### **8. Итоговое занятие.**

Практические занятия. Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов года. Анализ результатов.

## Календарно-тематическое планирование первого года обучения

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 | План | Факт |
| 1.       | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2               |      |      |
| 2.       | Оценка физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2               |      |      |
| 3.       | Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. | 2               |      |      |
| 4.       | Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Бег на 30 и 60 м.                                                                                                                                                                                                                             | 2               |      |      |
| 5.       | Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.<br>Бег на 100 м                                                                                                                                         | 2               |      |      |
| 6.       | Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Кроссы до 1000 м                                                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |
| 7.       | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.                                                                                                                                                                            | 2               |      |      |
| 8.       | Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок.                                                                                                                                                                                                                 | 2               |      |      |
| 9.       | Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.                                                                                                                                                                   | 2               |      |      |
| 10.      | Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.<br>Упражнения для туловища.                                                                                                                                                                                                                                          | 2               |      |      |
| 11.      | Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.<br>Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.                                  | 2               |      |      |

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 | План | Факт |
| 12.      | Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас». Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз». | 2               |      |      |
| 13.      | Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку». Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Подвижная игра: «Салки по месяцам».                                                                                                                                                      | 2               |      |      |
| 14.      | Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку». Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)                                                                                                                  | 2               |      |      |
| 15.      | Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов                                                                                                                                                                                                                                         | 2               |      |      |
| 16.      | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.                                                                                                                                                               | 2               |      |      |
| 17.      | Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)                                                                                                                                                           | 2               |      |      |
| 18.      | Инструктаж по ТБ. Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2               |      |      |
| 19.      | Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |
| 20.      | Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.                                                                                                                                                                                                                     | 2               |      |      |
| 21.      | Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.                                                                                                                                          | 2               |      |      |
| 22.      | Индивидуальные действия без мяча. Правильно расположение на футбольном и мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать на                                                                                                                                                                                                                                        | 2               |      |      |

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | План | Факт |
|          | действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.                                                                                                                                                                 |                 |      |      |
| 23.      | Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.                                                                                             | 2               |      |      |
| 24.      | Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.                                 | 2               |      |      |
| 25.      | Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.                                                                                           | 2               |      |      |
| 26.      | Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». | 2               |      |      |
| 27.      | Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».                                                                                                                                                              | 2               |      |      |
| 28.      | Тактика вратаря. Как занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |
| 29.      | Установка на игру и разбор её проведения. Командные действия в мини-футболе. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.                                                                                                                                                        | 2               |      |      |
| 30.      | Владение мячом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.                                                                                                                                               | 2               |      |      |
| 31.      | Игра в нападении и защите. Игра вратаря                                                                                                                                                                                                                                                          | 2               |      |      |
| 32.      | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.                                                                                                                                                                                   | 2               |      |      |
| 33.      | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.                                                                                                                                                                                   | 2               |      |      |
| 34.      | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.                                                                                                                                                                                   | 2               |      |      |
| 35.      | Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |

| №<br>п/п     | Тема занятия      | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|--------------|-------------------|-----------------|------|------|
|              |                   |                 | План | Факт |
| 36.          | Итоговое занятие. | 2               |      |      |
| <b>Итого</b> |                   | <b>72</b>       |      |      |

## **Содержание программы второго года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка.**

Теория: Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Формирование здорового образа жизни.

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

Практические занятия: Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

### **3. Техническая и специальная физическая подготовка.**

Практические занятия: Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.

### **4. Тактическая подготовка.**

Практические занятия: Отработка навыков 1 года обучения, совершенствование спортивного мастерства.

Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.

Тактика защиты: Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

### **5. Игровая подготовка.**

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **6. Контрольное и итоговое занятие.**

Практические занятия: Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года. Анализ результатов.

## Календарно-тематическое планирование второго года обучения

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | План | Факт |
| 1.       | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                                                                                                                                                                                | 2               |      |      |
| 2.       | Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | 2               |      |      |
| 3.       | Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).                                                                                                                                                                     | 2               |      |      |
| 4.       | Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Формирования здорового образа жизни                                                                                                         | 2               |      |      |
| 5.       | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища.                                                                                                                                                           | 2               |      |      |
| 6.       | Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.                                                                                                                                                                                                  | 2               |      |      |
| 7.       | Упражнения в парах                                                                                                                                                                                                                                | 2               |      |      |
| 8.       | Общеразвивающие упражнения с предметами                                                                                                                                                                                                           | 2               |      |      |
| 9.       | Упражнения с мячами. Упражнения на месте                                                                                                                                                                                                          | 2               |      |      |
| 10.      | Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.                                                                                                                                                                                | 2               |      |      |
| 11.      | Упражнения с короткой и длинной скакалкой:                                                                                                                                                                                                        | 2               |      |      |
| 12.      | Подвижные игры и эстафеты                                                                                                                                                                                                                         | 2               |      |      |
| 13.      | Легкоатлетические упражнения                                                                                                                                                                                                                      | 2               |      |      |
| 14.      | Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                        | 2               |      |      |
| 15.      | Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                        | 2               |      |      |
| 16.      | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.                                                                                                                                                                  | 2               |      |      |
| 17.      | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.                                                                                                                                                                                        | 2               |      |      |
| 18.      | Инструктаж по ТБ. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты                                                                                                                                                                     | 2               |      |      |
| 19.      | Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести                                                                                                            | 2               |      |      |
| 20.      | Упражнения, направленные на развитие скорости.                                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |
| 21.      | Тактика нападения                                                                                                                                                                                                                                 | 2               |      |      |
| 22.      | Тактика нападения                                                                                                                                                                                                                                 | 2               |      |      |
| 23.      | Тактика защиты                                                                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |
| 24.      | Тактика защиты                                                                                                                                                                                                                                    | 2               |      |      |
| 25.      | Тактика вратаря                                                                                                                                                                                                                                   | 2               |      |      |

| №<br>п/п | Тема занятия                                                        | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                                     |                 | План | Факт |
| 26.      | Тактика вратаря                                                     | 2               |      |      |
| 27.      | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. | 2               |      |      |
| 28.      | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. | 2               |      |      |
| 29.      | Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.                          | 2               |      |      |
| 30.      | Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.                          | 2               |      |      |
| 31.      | Участие в соревнованиях различного уровня                           | 2               |      |      |
| 32.      | Участие в соревнованиях различного уровня                           | 2               |      |      |
| 33.      | Участие в соревнованиях различного уровня                           | 2               |      |      |
| 34.      | Сдача контрольных нормативов.                                       | 2               |      |      |
| 35.      | Сдача контрольных нормативов.                                       | 2               |      |      |
| 36.      | Итоговое занятие.                                                   | 2               |      |      |
|          | <b>Итого</b>                                                        | <b>72</b>       |      |      |

## Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

### Формы, приемы и методы контроля 1 год обучения

| № п/п | Раздел программы                                            | Форма проведения занятий        | Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение                                                                                                  | Формы подведения итогов                 |
|-------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1     | Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом. | Беседа                          | Словесные, наглядные                                                   | Анкеты, презентация, инструкции                                                                                                                | Анализ анкет, инструктаж                |
| 2     | Теоритическая подготовка.                                   | Беседа                          | Словесные, наглядные                                                   | Презентации. Правила игры в мини-футбол. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч | Тестирование, опрос.                    |
| 3     | Оценка физической подготовки и общая физическая подготовка  | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические                                     | Скакалка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи                                    | Контрольные нормативы, наблюдение       |
| 4     | Техническая подготовка и специальная физическая             | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические                                     | Резиновые и набивные мячи, сетка, ф/мячи                                                                                                       | Результаты игр, наблюдение, контрольные |

|   |                                                                   |                                 |                                    |                                                                                 |                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|   | подготовка                                                        |                                 |                                    |                                                                                 | нормативы                                         |
| 5 | Общая физическая подготовка                                       | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические | ф/б мячи, резиновые набивные мячи, гимнастические скамейки.                     | Контрольные нормативы, наблюдение                 |
| 6 | Тактическая подготовка<br>И игровая                               | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические | Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. ф/б мячи, резиновые мячи, ф/ворота | Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы |
| 7 | Контрольно-оценочные и переводные испытания.<br>Итоговое занятие. | Сдача контрольных нормативов    | Практические, социальные           | ф/б мячи, резиновые мячи, анкеты                                                | Анализ диагностики умений и навыков               |

## 2 год обучения

| № п/п | Раздел программы                                                           | Форма проведения занятий        | Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение                                                                                                  | Формы подведения итогов           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий | Беседа                          | Словесные, наглядные                                                   | Анкеты, презентация, инструкции                                                                                                                | Анализ анкет, инструктаж          |
| 2     | Теоритическая подготовка.                                                  | Беседа                          | Словесные, наглядные                                                   | Презентации. Правила игры в мини-футбол. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч | Тестирование, опрос.              |
| 3     | Общая физическая подготовка                                                | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические                                     | Скакалка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи                                    | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 4     | Техническая и тактическая подготовка                                       | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические                                     | Правила игры в мини-футбол. Правила судейства.                                                                                                 | Результаты игр, наблюдение,       |

|   |                                                             |                                    |                                          |                                                                                                          |                                              |
|---|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|   |                                                             |                                    |                                          | Презентации.<br>Видеофильмы.<br>Электронная доска.<br>Ф/б мячи, резиновые<br>и набивные мячи,<br>ворота. | контрольные<br>нормативы                     |
| 5 | Специальная<br>физическая<br>подготовка                     | Тренировки,<br>показ               | Словесные,<br>наглядные,<br>практические | ф/б, резиновые и<br>набивные мячи,<br>гимнастические<br>скамейки, ф/б<br>ворота                          | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение      |
| 6 | Игровая<br>подготовка                                       | Тренировки,<br>показ               | Словесные,<br>наглядные,<br>практические | ф/б, резиновые и<br>набивные мячи,<br>ф/б ворота.                                                        | Наблюдение,<br>разбор игр                    |
| 7 | Контрольно-<br>оценочные<br>испытания.<br>Итоговое занятие. | Сдача<br>контрольных<br>нормативов | Практические,<br>социальные              | ф/б мячи, ф/б<br>ворота, резиновые<br>мячи, анкеты                                                       | Анализ<br>диагностики<br>умений и<br>навыков |

### Формы, приемы и методы контроля

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.
2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно в двух годах обучения. и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.
3. Итоговый контроль - проводится ежегодно в двух годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

**Входной контроль** - осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими обучающимся, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на физическую выносливость, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

**Текущий мониторинг** - проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения обучающимся содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной программы. Итоги мониторинга фиксируются диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

Для оценки уровня освоения программы и развития обучающихся, предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставаются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3 Уровень освоения программы и развития ребенка

выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

**Итоговый контроль** - проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы.

#### **Критерии уровня освоения программного материала:**

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. Бег 500 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.
3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.
6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

#### **Контрольные нормативы**

| № п/п                                    | Контрольные упражнения                             | Результат |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                                    |           |
| 1.                                       | Прыжок в длину с места (см)                        | 180       |
| 2.                                       | Поднимание туловища (за 30 сек., кол-во раз)       | 25        |
| 3.                                       | Бег 400 м (сек.)                                   | 80        |
| 4.                                       | Челночный бег (3x10 м, сек.)                       | 8,3       |
| 5.                                       | Прыжок со скакалкой (30 сек.)                      | 50        |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                                    |           |
| 6.                                       | Бег 30 м с мячом (касание мяча на каждый шаг), сек | 7         |

|                                                        |                                                                   |        |        |        |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| 7.                                                     | Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 28     |        |        |
| Техническая подготовка                                 |                                                                   |        |        |        |
| 8.                                                     | Жонглирование мячом, раз                                          | 10     |        |        |
| 9.                                                     | Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)          | +      |        |        |
| 10.                                                    | Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)                           | +      |        |        |
| 11.                                                    | Удары на точность                                                 | 5/10   |        |        |
|                                                        |                                                                   |        |        |        |
| Техническая подготовка разновозрастная                 |                                                                   |        |        |        |
|                                                        | 10 лет                                                            | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10 | 6                                                                 | 7      | 8      | 6      |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).   | —                                                                 | —      | —      | 10.0   |
| Жонглирование мячом (раз)                              | 8                                                                 | 10     | 12     | 20     |

# Диагностическая карта «Мониторинг результатов»

Лист 1

(вид контроля \_\_\_\_\_)

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол», Латышев Н.Н.

Тема: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

| <b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b> |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>№<br/>п/п</b>             | <b>Ф.И.<br/>обучающегося</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>             |                                                                 |                             |                                             |                                              | <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b> |                                           | <b>Итог<br/>освоения<br/>в баллах</b> | <b>Уровень<br/>освоения<br/>программы</b> |
|                              |                              | <b>Прыжок<br/>в длину<br/>с места<br/>(см)</b> | <b>Поднимание<br/>туловища<br/>(за 30 сек.,<br/>кол-во раз)</b> | <b>Бег 400<br/>м (сек.)</b> | <b>Челночный<br/>бег (3x10<br/>м, сек.)</b> | <b>Прыжок со<br/>скакалкой<br/>(30 сек.)</b> | <b>Бег 30 м с<br/>мячом</b>                  | <b>Удары по<br/>мячу на<br/>дальность</b> |                                       |                                           |
| 1                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 2                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 3                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 4                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 5                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 6                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 7                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 8                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 9                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 10                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 11                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 12                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 13                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 14                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |
| 15                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                              |                                           |                                       |                                           |

| <b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b> |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>№<br/>п/п</b>             | <b>Ф.И.<br/>обучающегося</b> | <b>Техническая подготовка</b>       |                                                                                     |                                                            |                                  | <b>Техническая подготовка<br/>разновозрастная</b> |                                                                          |                                | <b>Итог<br/>в<br/>баллах</b> | <b>Уровень<br/>освоения<br/>программы</b> |
|                              |                              | <b>Жонглирование<br/>мячом, раз</b> | <b>Прием мяча<br/>внутренней<br/>стороной<br/>стопы<br/>(правой/левой<br/>ноги)</b> | <b>Прием мяча<br/>подошвой<br/>(правой/левой<br/>ноги)</b> | <b>Удары<br/>на<br/>точность</b> | <b>Удар по<br/>мячу<br/>ногой на<br/>точность</b> | <b>Ведение<br/>мяча,<br/>обводка<br/>стоек и<br/>удар по<br/>воротам</b> | <b>Жонглирование<br/>мячом</b> |                              |                                           |
| 1                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 2                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 3                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 4                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 5                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 6                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 7                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 8                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 9                            |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 10                           |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 11                           |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 12                           |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 13                           |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 14                           |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 15                           |                              |                                     |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |

**Примечание:**

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3, (низкий уровень (Н), средний уровень (С), высокий уровень (В))

- уровень освоения программы выявляется по среднеарифметическому баллу - графа «Итог освоения в баллах», который заносится в графу «Уровень освоения программы» согласно шкалы.

Максимальное количество баллов – 21х2, всего 42 балла (100%).

## Оценочные материалы

| Кол-во баллов | Требования по теоретической подготовке                                      | Требования по практической подготовке                                                           | Результат                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 100-75%       | Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой | Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые навыки    | Программа освоена в полном объеме<br><b>Высокий уровень</b> |
| 74-50%        | Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую часть навыков     | Программа освоена частично<br><b>Средний уровень</b>        |
| Менее 50 %    | Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил меньше половины практических умений, продемонстрировал меньше половины требуемых навыков | Не освоил программу<br><b>Низкий уровень</b>                |

### *Низкий уровень*

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

### *Средний уровень*

Ребёнок овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

### *Высокий уровень*

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

### **Список литературы**

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008.
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007.
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007. - №7.
7. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Дюкина, Л.А.Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000.
9. Зеленцов, А.С. Техничко- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
10. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001.
11. 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, 2008. 96 с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007.
13. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.

### ***Литература для обучающихся и родителей***

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009.
2. Денни Милке. Футбол. Основы игры. - М.: Астрель, 2007.
3. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014.
4. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
5. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры.
6. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
7. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.
8. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008.
9. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006 г.