

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,  
улица Анны Бариновой, д.1

«Рассмотрено»  
Протокол заседания педагогического совета  
МБОУ СОШ «Школы будущего»  
(протокол от  
31.08.2023г. № \_\_\_)



«Утверждено»  
Директор  
/Голубицкий А.В.  
приказ № 798 от 01 сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно-спортивная направленность**  
**«Футбол»**  
Возраст учащихся: 9 -17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гептин Сергей Викторович,  
Учитель физической культуры

п. Большое Исаково, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Мини-футбол является эффективным средством физического воспитания. Занятия данным видом спорта способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков. Укрепляют и повышают уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств, формирует двигательные навыки. Программа направлена на содействие улучшению здоровья воспитанников и на этой основе обеспечения физического развития и разностороннюю физическую подготовленность.

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Длительность этой части разминки зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия. В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, воспитание физических качеств. В заключительной стадии решается задача восстановления, занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

#### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Мини-футбол - командный вид спорта, одна из разновидностей футбола. Минифутбол - это уменьшенный вариант обычного европейского футбола. В мини-футболе вдвое меньше площадка и ворота, легче мяч. Команда состоит из четырех полевых игроков и вратаря, продолжительность матча – два периода по двадцать минут в каждом

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

#### **Уровень освоения программы**

Уровень усвоения программы базовый

#### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Практическая значимость образовательной программы

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Распределение учебного материала по возрастным группам в данной программе определяется несколькими важными факторами:

- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип сознательности и активности;
- принцип связи педагогического процесса;
- принцип прочности закрепления знаний, умений и навыков.

Программа предусматривает индивидуальный подход к каждому

учащемуся, что дает возможность учитывать нюансы в развитии личности.

**Принципы реализации программы.**

- Принцип деятельного подхода предполагает создание под руководством педагога ситуации, когда получение знаний происходит в основном в практической деятельности.

- Принцип самореализации в творчестве позволяет учащемуся раскрыть и развить, а также реализовать имеющиеся возможности и интересы.

- Принцип постепенно убывающей помощи и увеличения доли самостоятельной деятельности школьника, самостоятельности в работе, выборе изделий, возможности демонстрации собственных сил и возможностей.

- Принцип демократизма и сотрудничества реализуется на равноправном общении как детей с педагогом, так и между детьми, что позволяет учащемуся свободно мыслить, находить новые идеи и решения поставленной педагогом или самим ребенком задачи.

- Принцип культуросообразности - отражение культурных ценностей через содержание, формы и методы обучения.

- Принцип включения личности в социально-значимую активную деятельность учит преодолевать психологические барьеры и трудности, которые препятствуют активно развиваться и реализовываться

### **Отличительные особенности программы**

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### **Цель образовательной программы.**

Целью программы является содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, оказание благотворного оздоровительного воздействия на занимающихся, воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных учащихся с качествами гражданского достоинства и ответственности.

### **Задачи образовательной программы**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Данная программа предназначена для детей 9-7 лет, вне зависимости от пола, уровня подготовки, имеющих знания и умения, учащихся МБОУ СОШ «Школы будущего», не имеющих медицинских противопоказаний

#### **Особенности организации образовательного процесса**

*Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-12 человек.*

#### **Формы обучения по образовательной программе**

*Форма обучения – очная.*

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

*Общее количество часов в год – 216 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю.*

#### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 216 часа.

#### **Основные методы обучения**

В процессе обучения используются следующие методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

## Планируемые результаты

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные

показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

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

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в весе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года. К годовой промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной секции. Проведение промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе проводится в форме соревнований.

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

Качество реализации программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы; - наличия комфортной развивающей образовательной среды;

- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;

- применение современных педагогических технологий.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или учитель, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального



образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы

### СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

П / П	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е нятия
	<p><b>1. Теоретические знания</b></p> <p>1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.</p> <p>2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.</p>			

	<p>3) Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.</p>			
	<p><b>2. Практические занятия</b> Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры. <b>Общая физическая подготовка.</b> <i>Строевые упражнения.</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч,</p>	60		

<p>упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).</p> <p>Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).</p> <p>Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех</p>	<p>37</p>		
--	-----------	--	--

<p>шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.</p> <p>Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).</p> <p>Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.</p> <p><i>Упражнения в висах и упорах.</i> Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.</p> <p>Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше</p>			
--	--	--	--

<p>заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p>Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.</p> <p><b>Специальная физическая подготовка.</b>  <i>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</i> По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.</p> <p><i>Упражнения для развития силы.</i></p> <p>1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>3.Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.</p> <p>4.Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).</p> <p>5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.</p> <p>7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p>	37		
--	----	--	--

<p>8. <i>Для вратаря:</i> из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).</p> <p>9. В упоре лежа хлопки ладонями.</p> <p>10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.</p> <p>11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.</p> <p>12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).</p> <p>13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.</li> <li>2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.</li> <li>3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).</li> <li>4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).</li> <li>5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).</li> <li>6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.</li> <li>7. Прыжки через скакалку.</li> <li>8. Напрыгивание на предметы различной высоты.</li> <li>9. Серия прыжков с преодолением препятствий.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития быстроты.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из</li> </ol>			
---	--	--	--

<p>положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.</p> <p>2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.</p> <p>3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.</p> <p>4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.</p> <p>5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.</p> <p>6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.</p> <p>7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.</p> <p>8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.</p> <p>В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.</p> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i></p> <p>1. Переменный и повторный бег с мячом.</p> <p>2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.</p> <p>3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с</p>			
---	--	--	--

<p>увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.</p> <p>В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.</li> <li>2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.</li> <li>3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</li> <li>4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>6. Ведение мяча головой.</li> </ol> <p><i>Развития гибкости (подвижности в суставах).</i></p> <p>Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.</p> <p>Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности</p>			
---	--	--	--



<p>мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры.</p> <p>Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой.</p> <p>Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера.</p> <p>Целесообразно использовать небольшие отягощения.</p> <p>Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.</p> <p>Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.</p> <p>Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.</p> <p><i>Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).</li> <li>2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.</li> <li>3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.</li> </ol> <p><b><u>Основы техники и тактики.</u></b></p>			
--	--	--	--

<p><i>Техника передвижений.</i> Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).</p> <p><i>Удары по мячу ногами.</i> Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.</p> <p><i>Удары по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p><i>Остановка мяча.</i> Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или</p>			
---	--	--	--

передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

**Тактика игры в мини – футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить

<p>одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).</p> <p><b>Тактика нападения.</b></p> <p><i>Индивидуальные действия без мяча.</i>  Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i>  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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p>			
---	--	--	--

<p><i>Командные действия.</i> Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p> <p><b>Тактика защиты.</b></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.</p> <p><i>Командные действия.</i> Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.</p> <p><b>Тактика вратаря.</b> Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в</p>			
---	--	--	--

	<p>зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.</p>			
	<p><b>Соревнования и судейство.</b> Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика</p>			

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятия	№ темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1	2		
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	2		
Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	3	2		
Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	4	2		
Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	5	2		

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	6	2		
Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	7	2		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	8	2		
Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	9	2		
Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	10	2		
Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	11	2		
Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	12	2		
Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	13	2		
Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	14	2		
Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	15	2		
Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	16	2		
Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	17	2		
Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	18	2		
Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	19	2		
Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	20	2		
Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	21	2		
Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	22	2		
Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	23	2		



Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	24	2		
Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	25	2		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	26	2		
Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	27	2		
Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	28	2		
Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	29	2		
Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	30	2		
Контрольная игра.	31	2		
Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	32	2		
Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	33	2		
Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	34	4		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	35	4		
Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	36	4		
Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	37	4		
Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	38	4		
Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	39	4		
Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	40	4		
Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	41	4		

Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	42	4		
Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	43	4		
Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	44	4		
Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	45	6		
Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	46	4		
Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	47	4		
Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	48	4		
Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	49	4		
Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	50	4		
Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	51	4		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	52	4		
Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	53	4		
Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	54	4		
Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	55	6		
Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты:	56	4		

индивидуальные действия. Тактика вратаря.				
Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	57	4		
Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	58	4		
Контрольные нормативы: СФП	59	4		
Контрольные нормативы: ОФП.	60	4		
Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	61	6		
Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	62	4		
Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	63	6		
Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	64	4		
Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	65	4		
Контрольная игра.	66	14		
Всего		216 часов		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»
1.	Начало учебного года	01.09.2023
2.	Продолжительность учебного периода	36 нед.
3.	Возраст детей( класс)	9-17 лет
4.	Продолжительность учебной недели	5 дней
5.	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
6.	Продолжительность учебных занятий	продолжительность учебного часа-40 мин.
7.	Время проведения учебных занятий	9.00-17.00

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## **Список литературы**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

1. Погодаев. Г.И. Настольная книга учителя Физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996 г.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987 г.
4. Футбол Правила соревнований М.: «ФиС», 2002г.
5. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. «Азбука спорта» -«Футбол», ФиС,1988 г.
6. Швыков. И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп, «Терра-Спорт». 2003 г.

### **Литература для учащихся**

1. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера. Олимпия-Пресс, 2007г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. Просвещение,1986 г.
3. Алиев Эмиль. Андреев Семен. Мини-футбол в школе. Советский спорт, 2006 г.

4. Годик Марк. Физическая подготовка футболистов. Олимпия-Пресс, 2006 г.