

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа - интернат № 18 Невского района Санкт-Петербурга**

**“Разработана и принята”**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы-интерната № 18  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.05.2023 № 6

**“Утверждаю”**

Директор ГБОУ школы-интерната № 18  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Т. В. Дорофеева  
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Рабочая программа  
адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

**«Мини-футбол»**

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Год обучения: 1 год

Разработчик:

Немцов Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 год

## Особенности организации образовательного процесса

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- ознакомить с методикой самостоятельных занятий спортом;
- дать знания по теории и практике мини-футбола;
- научить правилам игры.

#### Развивающие:

- развить логическое мышление, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развить навыки организации самостоятельной работы и самоконтроля;
- развить специальные двигательные навыки и психологические характеристики.

#### Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитать любителей спорта патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения, группа № 1 (144 часа в год)

№ п/п	Раздел (или) тема календарно-тематического планирования	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	04.09.2023	
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	07.09.2023	
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	11.09.2023	
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	14.09.2023	
5	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	18.09.2023	
6	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	21.09.2023	
7	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	25.09.2023	
8	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	28.09.2023	
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	02.10.2023	

10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	05.10.2023	
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	09.10.2023	
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	12.10.2023	
13	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	16.10.2023	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	19.10.2023	
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	23.10.2023	
16	Подвижные игры.	2	26.10.2023	
17	Подвижные игры.	2	30.10.2023	
18	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	02.11.2023	
19	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	07.11.2023	
20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	09.11.2023	
21	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	13.11.2023	
22	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	16.11.2023	
23	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	20.11.2023	
24	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	23.11.2023	
25	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	27.11.2023	
26	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	30.11.2023	
27	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	04.12.2023	
28	Товарищеская игра.	2	07.12.2023	
29	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	11.12.2023	
30	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	14.12.2023	
31	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	18.12.2023	
32	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	21.12.2023	
33	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	25.12.2023	
34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	28.12.2023	
35	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	11.01.2024	
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	15.01.2024	

37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	18.01.2024	
38	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	22.01.2024	
39	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	25.01.2024	
40	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	29.01.2024	
41	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	01.02.2024	
42	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	05.02.2024	
43	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	08.02.2024	
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	12.02.2024	
45	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	15.02.2024	
46	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	19.02.2024	
47	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	22.02.2024	
48	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	26.02.2024	
49	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	29.02.2024	
50	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	04.03.2024	
51	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	07.03.2024	
52	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	11.03.2024	
53	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	14.03.2024	
54	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	18.03.2024	
55	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	21.03.2024	
56	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	25.03.2024	
57	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	28.03.2024	
58	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	01.04.2024	
59	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	04.04.2024	
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	08.04.2024	
61	Товарищеская игра	2	11.04.2024	
62	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	15.04.2024	
63	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в	2	18.04.2024	

	квдрате			
64	Прием мяча различными частями тела.	2	22.04.2024	
65	Прием мяча различными частями тела.	2	25.04.2024	
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	29.04.2024	
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	06.05.2024	
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	13.05.2024	
69	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	16.05.2024	
70	Двусторонняя учебная игра.	2	20.05.2024	
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	23.05.2024	
72	Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения, группа № 2 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или) тема календарно-тематического планирования	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	04.09.2023	
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	07.09.2023	
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	11.09.2023	
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	14.09.2023	
5	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	18.09.2023	
6	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	21.09.2023	
7	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	25.09.2023	
8	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	28.09.2023	
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	02.10.2023	
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	05.10.2023	
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	09.10.2023	
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	12.10.2023	
13	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	16.10.2023	

14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	19.10.2023	
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	23.10.2023	
16	Подвижные игры.	2	26.10.2023	
17	Подвижные игры.	2	30.10.2023	
18	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	02.11.2023	
19	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	07.11.2023	
20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	09.11.2023	
21	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	13.11.2023	
22	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	16.11.2023	
23	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	20.11.2023	
24	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	23.11.2023	
25	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	27.11.2023	
26	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	30.11.2023	
27	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	04.12.2023	
28	Товарищеская игра.	2	07.12.2023	
29	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	11.12.2023	
30	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	14.12.2023	
31	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	18.12.2023	
32	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	21.12.2023	
33	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	25.12.2023	
34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	28.12.2023	
35	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	11.01.2024	
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	15.01.2024	
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	18.01.2024	
38	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	22.01.2024	
39	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	25.01.2024	
40	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	29.01.2024	
41	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	01.02.2024	

42	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	05.02.2024	
43	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	08.02.2024	
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	12.02.2024	
45	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	15.02.2024	
46	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	19.02.2024	
47	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	22.02.2024	
48	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	26.02.2024	
49	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	29.02.2024	
50	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	04.03.2024	
51	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	07.03.2024	
52	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	11.03.2024	
53	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	14.03.2024	
54	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	18.03.2024	
55	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	21.03.2024	
56	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	25.03.2024	
57	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	28.03.2024	
58	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	01.04.2024	
59	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	04.04.2024	
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	08.04.2024	
61	Товарищеская игра	2	11.04.2024	
62	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	15.04.2024	
63	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	18.04.2024	
64	Прием мяча различными частями тела.	2	22.04.2024	
65	Прием мяча различными частями тела.	2	25.04.2024	
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	29.04.2024	
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	06.05.2024	
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	13.05.2024	
69	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с	2	16.05.2024	

	одного шага.			
70	Двусторонняя учебная игра.	2	20.05.2024	
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	23.05.2024	
72	Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. (2 часа)**

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка инвентаря. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### **2. Теоретическая подготовка. (4 часа)**

Темы: История зарождения и развития настольного мини-футбола, его роль в современном обществе. Место мини-футбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные футболисты. Основные термины и понятия в мини-футбола. Размеры поля и Правила игры. Классификация ударов в мини-футболе, способы ударов по мячу. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами мини-футбола. Значение занятий мини-футбола в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия мини-футболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **3. Общая физическая подготовка. (28 часов)**

Теоретическая часть: Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в мини-футболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Практическая часть: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. 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 на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с



ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 14 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

#### **4. Специальная физическая подготовка. (28 часов)**

Теоретическая часть: Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги». Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

#### **5. Техничко-тактическая подготовка. (28 часов)**

Теоретическая часть: Способы ведения мяча. Разновидности ударов. Разновидности тактических действий. Методы защиты. Терминология мини-футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. Практическая часть: Техника ударов. Удары по мячу. Удар с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы, удары со стандартных положений Техника паса. а) низом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; б) верхом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; в) чередование и выполнение серий различных разыгрывок мяча. Сочетание сложных тактических действий Набивание мяча для развития контроля мяча Выбор позиции. Амплуа игрока вратаря, защитника, центрального и нападающего.

#### **6. Интегральная (соревновательная) подготовка. (30 часов)**

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по мини-футболу. Командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды. Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников. Интегральная подготовка: - чередование различных упражнений на быстроту (между собой); - чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами 15 перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); - чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; - многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий; - подготовительные игры, игра в мини-футбол; - учебные игры. Задания в игре по технике и

тактике на основе изученного материала.

#### **7. Контрольные нормативы.(6 часов)**

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями. Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

#### **8. Контрольные игры и соревнования. Итоговое занятие. (18 часов)**

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования. Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

**“Разработана и принята”**  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.05.2023 № 6

**“Утверждаю”**  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т. В. Дорофеева  
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения, группа № 1 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или) тема календарно-тематического планирования	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	04.09.2023	
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	07.09.2023	
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	11.09.2023	
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	14.09.2023	
5	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	18.09.2023	
6	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	21.09.2023	
7	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	25.09.2023	
8	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	28.09.2023	
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	02.10.2023	
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	05.10.2023	
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	09.10.2023	
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	12.10.2023	
13	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	16.10.2023	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	19.10.2023	
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	23.10.2023	
16	Подвижные игры.	2	26.10.2023	
17	Подвижные игры.	2	30.10.2023	
18	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	02.11.2023	
19	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	07.11.2023	

20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	09.11.2023	
21	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	13.11.2023	
22	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	16.11.2023	
23	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	20.11.2023	
24	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	23.11.2023	
25	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	27.11.2023	
26	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	30.11.2023	
27	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	04.12.2023	
28	Товарищеская игра.	2	07.12.2023	
29	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	11.12.2023	
30	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	14.12.2023	
31	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	18.12.2023	
32	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	21.12.2023	
33	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	25.12.2023	
34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	28.12.2023	
35	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	11.01.2024	
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	15.01.2024	
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	18.01.2024	
38	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	22.01.2024	
39	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	25.01.2024	
40	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	29.01.2024	
41	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	01.02.2024	
42	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	05.02.2024	
43	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	08.02.2024	
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	12.02.2024	
45	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	15.02.2024	
46	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	19.02.2024	

47	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	22.02.2024	
48	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	26.02.2024	
49	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	29.02.2024	
50	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	04.03.2024	
51	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	07.03.2024	
52	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	11.03.2024	
53	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	14.03.2024	
54	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	18.03.2024	
55	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	21.03.2024	
56	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	25.03.2024	
57	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	28.03.2024	
58	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	01.04.2024	
59	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	04.04.2024	
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	08.04.2024	
61	Товарищеская игра	2	11.04.2024	
62	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	15.04.2024	
63	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	18.04.2024	
64	Прием мяча различными частями тела.	2	22.04.2024	
65	Прием мяча различными частями тела.	2	25.04.2024	
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	29.04.2024	
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	06.05.2024	
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	13.05.2024	
69	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	16.05.2024	
70	Двусторонняя учебная игра.	2	20.05.2024	
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	23.05.2024	
72	Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

**“Разработана и принята”**  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.05.2023 № 6

**“Утверждаю”**  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т. В. Дорофеева  
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения, группа № 2 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или) тема календарно-тематического планирования	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	04.09.2023	
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	07.09.2023	
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2	11.09.2023	
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	14.09.2023	
5	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения "квадрат"	2	18.09.2023	
6	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	21.09.2023	
7	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2	25.09.2023	
8	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	28.09.2023	
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	02.10.2023	
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	05.10.2023	
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приема мяча	2	09.10.2023	
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	12.10.2023	
13	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	16.10.2023	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	19.10.2023	
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	23.10.2023	
16	Подвижные игры.	2	26.10.2023	
17	Подвижные игры.	2	30.10.2023	
18	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	02.11.2023	
19	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка	2	07.11.2023	

	мяча			
20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	09.11.2023	
21	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	13.11.2023	
22	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	16.11.2023	
23	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов	2	20.11.2023	
24	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	23.11.2023	
25	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	27.11.2023	
26	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	30.11.2023	
27	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2	04.12.2023	
28	Товарищеская игра.	2	07.12.2023	
29	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	11.12.2023	
30	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание	2	14.12.2023	
31	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	18.12.2023	
32	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	21.12.2023	
33	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	25.12.2023	
34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	28.12.2023	
35	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	11.01.2024	
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	15.01.2024	
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	18.01.2024	
38	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание	2	22.01.2024	
39	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	25.01.2024	
40	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2	29.01.2024	
41	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	01.02.2024	
42	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	05.02.2024	
43	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	08.02.2024	
44	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	12.02.2024	
45	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	15.02.2024	
46	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка	2	19.02.2024	

	мяча через стойку			
47	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	22.02.2024	
48	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	26.02.2024	
49	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	29.02.2024	
50	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	04.03.2024	
51	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	07.03.2024	
52	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	11.03.2024	
53	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	14.03.2024	
54	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	18.03.2024	
55	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	21.03.2024	
56	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	25.03.2024	
57	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	28.03.2024	
58	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	01.04.2024	
59	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	04.04.2024	
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	08.04.2024	
61	Товарищеская игра	2	11.04.2024	
62	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	15.04.2024	
63	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	18.04.2024	
64	Прием мяча различными частями тела.	2	22.04.2024	
65	Прием мяча различными частями тела.	2	25.04.2024	
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	29.04.2024	
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2	06.05.2024	
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	13.05.2024	
69	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	16.05.2024	
70	Двусторонняя учебная игра.	2	20.05.2024	
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	23.05.2024	
72	Итоговое занятие.	2	27.05.2024	



## Оценочные и методические материалы

### Педагогические методики и технологии:

При обучении используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный,
- репродуктивный.

Педагогические приёмы:

- формирования взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка и т.д.);
- сотрудничества, позволяющие педагогу и обучающемуся быть партнёрами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора.
- воспитывающего характера;
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей
- доступности и посильности
- творческой самостоятельности ребёнка при руководящей роли педагога;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

### Дидактические материалы и информационные источники:

#### Информационные источники:

#### *Литература для педагога:*

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: 2007. –320с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. -Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. -М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -240с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014г.

#### *Литература для детей:*

1. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час. 1, 2, 3
2. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016г.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.

4. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013 г.

5. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

### **Система контроля результативности обучения**

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

**Текущий и промежуточный контроль** осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой обучающихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

**Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения. Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса

Коллектив \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ 20\_\_-20\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Образовательный компонент

Ф.И. обучающийся	Начало уч.года			Середина уч.года			Конец уч.года			Отметки обучающихся в конкурсах, выставках и т.п. из занятых мест
	Самостоятельность	Сложность	Качество	Самостоятельность	Сложность	Качество	Самостоятельность	Сложность	Качество	
<b>Итого (в %):</b>										