

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждена
приказом директора школы
от 29.08.2025 г. №226

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Футзал»

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Потапенко С.И.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футзал» разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования»);

Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503–ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Приказ ОМС «Управление образования города Каменск-Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;

Приказ ОМС «Управление образования Каменск –Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск-Уральский»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Устав Средней школы № 34.

При разработке программы «Футзал» была использована программа «Футбол А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Москва, «Просвещение», 2011г.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных футболистов, формируя у учащихся целостное представление о футзале, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена для учащихся 1-4 классов. Количество часов в неделю-1, количество часов в год – 37.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепления здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего развития.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать на каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность обучающихся способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Теоретический материал дается блоками, которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Педагог может успешно обучать основам техники и тактики, применяя различные методологические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передачи ногами наиболее важным элементом, основой является положение мяча в ногах, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении передачи с места и в качестве основы могут выделены исходные

положения ног, рук с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию паса. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д.

«Базовый элемент» должен быть той безусловно необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность тренеру сделать процесс обучения бодрее конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы тренер может разучивать на занятиях, а детали совершенствовать самостоятельно в домашних заданиях.

Простые упражнения футболистов можно сочетать со всевозможными приемами передвижения.

Цели и задачи.

Игра в футзал направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – изучение спортивной игры футзал. Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футзалу.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Передвижения и остановки	4	1	4	Двусторонняя учебная игра
2	Удары по мячу	4		4	Контрольные упражнения
3	Остановка мяча	3		3	Контрольные упражнения
4	Ведение мяча и обводка	4		4	Двусторонняя учебная игра
5	Отбор мяча	3		3	Контрольные

					упражнения
6	Вбрасывание мяча	3		3	Контрольные упражнения
7	Игра вратаря	3		3	Контрольные упражнения
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		3	Двусторонняя учебная игра
9	Тактика игры	3	2	3	Двусторонняя учебная игра
10	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Двусторонняя учебная игра
11	Физическая подготовка	4		4	Сдача Нормативов
	ИТОГО:	37	3	37	

Содержание программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футзала, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Краткий обзор возникновения и развития футзала. Год рождения футзала. Основатель игры в футзал. Родина футзала. Первые шаги футзала в мире и у нас в стране. Развитие футзала среди школьников. Описание игры.

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. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе

совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Физическая подготовка (для всех групп занимающихся) Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в

различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: 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).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное про бегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

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

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом.

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.

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 увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; с крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры. Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами).

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты).

При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой

соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и вброске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.

Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок

на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.

В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе на перехвате.

Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки.

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения. Остановки, повороты, старты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Групповое занятие	Контрольные упражнения
2.Подвижные игры с элементами футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения. Остановки, повороты, старты. Комбинации из освоенных элементов техники Передвижений.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
3.Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с обводкой стоек. Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
4.Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с обводкой стоек. Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
5.Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Остановка катящегося мяча. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты сведением мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
6.Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Остановка катящегося мяча. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты сведением мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
7.Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Остановка катящегося мяча. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты сведением мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
8.Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. Игра в квадрате. Ввод мяча в игру. Товарищеская игра	Групповое занятие	Двусторонняя учебная игра

9.Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. Игра в квадрате. Ввод мяча в игру. Товарищеская игра	Групповое занятие	Двусторонняя учебная игра
10.Ведение мяча с обводкой стоек и ударом поворотам. Т/Б по футболу.	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
11. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом поворотам.	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
12. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Эстафеты с ведением мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
13.Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Товарищеская игра	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
14.Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Жонглирование мячом. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
15.Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъема.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
15.Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
16.Удар по мячу серединой лба.Совершенствование ударов по летящему мячу. Игра в тройках с последующим ударом поворотам. Обводка с помощью обманных движений(финтов).совершенствование техники обводки. Умение найти свободное пространство и занять его. Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра Контрольные
16.Совершенствование ударов по летящему мячу. Игра в тройках с последующим ударом поворотам. Обводка с помощью обманных движений(финтов).совершенствование техники обводки. Умение найти свободное пространство и занять его.Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра Контрольные
17.Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча корпусом. Товарищеская игра Отбор мяча в подкате. Совершенствование техники отбора мяча.	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра

18.Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча корпусом. Товарищеская игра. Отбор мяча в подкате. .Совершенствование техники отбора мяча.прыжке. Игра в защите. Отбор мяча	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
19.Отбор мяча перехватом. Отбор мяча корпусом. Товарищеская игра Отбор мяча в подкате. .Совершенствование техники отбора мяча.прыжке. Игра в защите. Отбор мяча	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
20.Отбор мяча перехватом. Отбор мяча корпусом. Товарищеская игра Отбор мяча в подкате. .Совершенствование техники отбора мяча прыжке. Игра в защите. Отбор мяча	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
21.Вбрасывание мяча из-за боковой линии сместа и с шагом. Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара. Розыгрыш углового удара. Совершенствование розыгрыша стандартов.Выполнение комплекса упражнений на ведение мяча. Нападение в игровых заданиях :1, 3:2, 3:3	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
22.Вбрасывание мяча из-за боковой линии сместа и с шагом. Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара. Розыгрыш углового удара. Совершенствование розыгрыша стандартов.Выполнение комплекса упражнений на ведение мяча. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
23.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. .Судейство игры. Упражнения на подстраховку игроков. Выполнения комплекса упражнений на контроль мяча Выполнения комплекса упражнений на контроль мяча. Выполнения комплекса упражнений на отбор мяча. Товарищеская игра	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
24.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. .Судейство игры. Упражнения на подстраховку игроков. Выполнения комплекса упражнений на контроль мяча Выполнения комплекса упражнений на контроль мяча. Выполнения комплекса упражнений на отбор мяча. Товарищеская игра	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
25.Совершенствование владения мячом Выполнения комплекса упражнений финты. Теоретический разбор правильной контратаки. Теоретический разбор правильного перехода от обороны кнападению	Групповое занятие	Двусторонняя учебная игра
26.Совершенствование владения мячом . Выполнения комплекса упражнений финты. Теоретический разбор правильной контратаки. Теоретический разбор правильного перехода от обороны кнападению	Групповое занятие	Двусторонняя учебная игра
27.Выполнения комплекса упражнений пасав одно касания. Выполнения комплекса упражнений паса в два касания Выполнения комплекса упражнений на отбор мяча. Отработка комплекса упражнений паса в одно два касания. Товарищеская игра	Групповое занятие	Двусторонняя учебная игра

28.Выполнения комплекса упражнений пасав одно касания. Выполнения комплекса упражнений паса в два касания Выполнения комплекса упражнений на отбор мяча. Отработка комплекса упражнений паса в одно два касания. Товарищеская игра	Групповое занятие	Двусторонняя учебная игра
29.Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Выполнения комплекса упражнений на контроль мяча. Розыгрыш штрафного удара. Совершенствование владения мячом. Розыгрыш штрафного удара. совершенствование владения мячом. Упражнения на подстраховку игроков.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
30.Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Выполнения комплекса упражнений на контроль мяча. Розыгрыш штрафного удара. Совершенствование владения мячом. Розыгрыш штрафного удара. совершенствование владения мячом. Упражнения на подстраховку игроков.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
31.Совершенствование остановки мяча. Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара. Товарищеская игра Совершенствование розыгрыша стандартов.Отбор мяча в подкате. Упражнения на подстраховку игроков. Удар по летящему мячу серединой подъема.	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
32.Совершенствование остановки мяча. Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара. Товарищеская игра Совершенствование розыгрыша стандартов.Отбор мяча в подкате. Упражнения на подстраховку игроков. Удар по летящему мячу серединой подъема.	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
33.Удар по мячу серединой лба. Игра в защите. Жонглирование мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Жонглирование мячом. Совершенствование владения мячом. Совершенствование техники отбора мяча. Совершенствование техники отбора мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
34.Удар по мячу серединой лба. Игра в защите. Жонглирование мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Жонглирование мячом. Совершенствование владения мячом. Совершенствование техники отбора мяча. Совершенствование техники отбора мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Групповое занятие	Контрольные упражнения
35.Остановка мяча грудью. Совершенствование жонглирования мячом. Совершенствование владения мячом. Игра в квадрате. Совершенствование остановки мяча Ведение мяча с обводкой стоек. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. совершенствование владения мячом.Товарищеская игра	Групповое занятия	Контрольные упражнения Двусторонняя учебная игра
36.Отбор мяча корпусом. Выполнения комплекса упражнений, финты. Игра в квадрате. Совершенствование техникиотбора мяча.	Групповое занятия	Контрольные упражнения
37.Товарищеская игра	Чемпионат	Двусторонняя игра

Организационно – педагогические условия реализации программы
Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футзал» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	37
2.	Количество учебных дней	37
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	37
5.	Недель в I полугодии	20
6.	Недель во II полугодии	17
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	31 декабря – 11 января
9.	Окончание учебного года	26 мая

Формы аттестации и оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого педагогом производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены контрольными заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Контрольные задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке*. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	11 лет
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 20,0
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	10
Для вратарей		
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45
3.	Бросок мяча на дальность (м)	20

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	11 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	140
3.	Тройной прыжок с/м (см)	450

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания

отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Литература

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
2. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», №6, 2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю.Тюленков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
7. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва, «Просвещение» 2011г.