

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 8 от 01.07.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ Кукуевская СОШ
Приказ № 123 от 01.07.2022 г.
Гладков С.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности**

по Мини-футболу
Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации – 1 год (72 часа)

разработчик: Гладков С.А.
педагог дополнительного образования
МБОУ Кукуевской СОШ

д. Кукуи
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с перечнем программ, утвержденных приказом Министерства образования и науки УР от 05.03.2022 г. № 350 «О реализации мероприятий по созданию в Удмуртской Республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесенными приказом Министерства образования и науки УР от 04.04.2022 г. № 559)».

Направленность программы

Программа ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа по мини-футболу направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие футболом.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Новизна и отличительные особенности программы

Занятия мини-футбола формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Занятия мини-футболом создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Наполняемость группы 15-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Цель и задачи программы

Целью формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Мини-футбол».

Задачи программы:

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивной игры «мини-футбол»;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в мини-футболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

Формы, методы и приемы обучения

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты и т.д.

Методы и приёмы

- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы) и т.д..

Сроки реализации, режим занятий

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по мини-футболу – 1 год, 36 учебных недели. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в мини-футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Объем учебной нагрузки: 72 часа в год, в том числе 14 часов воспитательной работы, проводимой вне рамок учебного плана.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

Метапредметные:

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные:

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

будут знать:

-технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

научатся

-выполнять базовые технические элементы и их связки;

-играть в мини-футбол по упрощённым и основным правилам

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по мини-футболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа по мини-футболу реализуется на базе МБОУ Кукуевская СОШ Воткинский район Удмуртская Республика. Занятия проводятся на школьном стадионе и учебном кабинете.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
I	Основы знаний	5 час	2	3		
1	Вводный ИОТ и ТБ на футболе.	1	1			
2	Правила футбола. Различные способы перемещения	1	1			
3	Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
4	Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
5	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
II	Специальная и общая физическая подготовка	30 час	7	23		
6	Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
7	Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
8	Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
9	Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
10	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
11	Прием (остановка)	1		1		

	мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.					
12	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
13	Прием (остановка) мячей. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
14	Прием (остановка) мячей. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
15	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	1		1		
16	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	1	1			
17	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	1		1		
18	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	1		1		
19	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
20	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
21	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
22	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
23	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	1		1		
24	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	1		1		
25	Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
26	Ведение мяча. Подвижные игры с	1		1		

	элементами футбола.					
27	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
28	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	1		1		
29	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
30	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
31	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	1	1			
32	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	1		1		
33	Повторный ИОТ и ТБ. Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча.	1	1			
34	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча	1		1		
35	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча.	1		1		
III	Технические и тактические приемы	37 ч.	6	30	1	
36	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
37	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
38	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча.	1		1		
39	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола	1		1		
40	Обманные движения (финты). Учебная игра.	1		1		
41	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с	1	1			

	элементами футбола.					
42	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
43	Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	1		1		
44	Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	1		1		
45	Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	1		1		
46	Удары по неподвижному мячу в ворота с 10 – 15 м. Ведение мяча. Учебная игра «квадрат».	1		1		
47	Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра «квадрат», двухсторонняя игра	1		1		
48	Удары в ворота после ведения мяча, удары в ворота с 11м. Двухсторонняя игра.	1		1		
49	Удары по подвижному мячу с разных флангов, удары в ворота с 11 м. Двухсторонняя игра.	1		1		
50	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Двухсторонняя игра	1		1		
51	Тактика игры в обороне.	1	1			
52	Удары в ворота, учебная игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	1		1		
53	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	1		1		
54	Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	1		1		
55	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	1		1		
56	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
57	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		

58	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	1			
59	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с активным сопротивлением защитника.	1		1		
60	Двусторонняя игра с заданиями.	1	1			
61	Эстафеты	1		1		
62	«Веселые старты»	1		1		
63	«Соревнования».	1		1		
64	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1		1		
65	Сдача контрольных нормативов (выходные тесты).	1			1	выходные тесты
66	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
67	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
68	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
69	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
70	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
71	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
72	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
ИТОГО:		72	15	56	1	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная 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 участвовать в соревнованиях.

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

Основы знаний

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней

стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность. Удары по мячу головой. 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 среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом 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. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. *Тактика нападения*. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *Тактика защиты*. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Рабочая программа воспитания, календарный план
воспитательной работы**

Разделы Рабочей Программы воспитания МБОУ Кукуевской СОШ	
3.1. Традиционные мероприятия ОУ 3.2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях ДО 3.3. Социальная активность учащихся	3.4. Профориентационная работа 3.5. Работа с родителями учащихся 3.6. Воспитание медиа-сопровождением

Разделы в календарном плане воспитательной работы данной программы сформированы в соответствии с ее особенностями.

<i>Месяц</i>	<i>Раздел</i>	<i>Часы</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Мониторинг</i>
Сентябрь	3.5	1	Родительское собрание.	Справка родительского собрания
	3.5.	1	Осенний День здоровья	фотоотчет
Октябрь	3.1	1	Малые олимпийские игры	фотоотчет
	3.6	1	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	фотоотчет
Ноябрь	3.2	1	День здоровья «Здоровье – овощи плюс фрукты, плюс ягоды»	фотоотчет
Декабрь	3.2	1	Урок Здоровья.	фотоотчет
	3.2	1	Зимние игры на свежем воздухе.	фотоотчет
Январь	3.2	1	Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»	фотоотчет
	3.2	1	Зимние игры на свежем воздухе.	фотоотчет
Февраль	3.2	1	Сдача норм ГТО	фотоотчет
Март				
Апрель	3.2	1	День прыгуна.	фотоотчет
	3.6	1	Всемирный день здоровья. Зарядка на свежем воздухе.	фотоотчет
Май	3.2	1	Весенний кросс.	фотоотчет
	3.5	1	Родительское собрание.	Справка родительского собрания
ИТОГО:		14		

Календарный учебный график

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	К
ИТОГО	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

№ недели	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
ИТОГО	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

У – учебные занятия. К – каникулы

Период обучения – 36 недель.

Начало занятий – по мере комплектования групп.

1 полугодие	17 недель – с 1 сентября по 30 декабря
Каникулы	с 31 декабря по 9 января
2 полугодие	19 недель – с 10 января по 31 мая

Условия реализации программы

Кадровое: Образование и квалификация педагога соответствует направленности и виду деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на школьном стадионе и в учебном кабинете.

спортивный инвентарь:

Спортивная база:

Секундомер- 5 шт

Фишки (конусы)-10 шт

Скакалка-20 шт

Утяжелитель для ног-20 шт

Утяжелитель для рук-20 шт

Мяч мини-футбольный тренировочный-10 шт

Мяч мини-футбольный соревновательный- 10 шт

Сетка футзальная - 4 шт

Манишки тренировочные- 10 шт

Набивной мяч- 1 шт

Компрессор для накачивания мячей- 1 шт

Гантели массивные (от 1 до 5 кг)- 5 копл.

Методическое обеспечение образовательной программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (педагога) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение
- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I.Подготовительная часть

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость.....

2. ТТМ

3. Учебная игра

III.Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление

3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда,

рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .

Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговый контроль- апрель- май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения программы.

Контрольно- измерительные материалы Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики мини-футбола	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Мини-футбол

1. Какая страна является родиной футбола? а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия

2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?

а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

3. Мировые первенства по футболу проводятся:

а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

7. Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?

а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

8. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

6. Продолжительность игры в мини-футбол? а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП						
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		Юн	дев		дев	юн	дев	
7-8	Высокий	5.9	6.0	15	12	170	160	
	Средний	6.0	6.2	12	10	165	155	
	Низкий	6.2	6.5	10	6	155	145	
9-10	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164	
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158	
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152	
11-12	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172	
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168	
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164	
13-14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185	
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176	
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172	
15-17	Высокий	5.3	5.5	30	23	240	200	
	Средний	5.5	5.7	26	20	220	190	
	Низкий	5.8	6.0	22	15	190	175	

возраст	уровень	СФП					
		<u>До 10 лет:</u> челночный бег 5х6м; <u>с 11 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		Юн	Дев	юн	дев	юн	дев
7-8	Высокий	12.00	12.5	450	420	30	27
	Средний	12.5	13.0	420	390	27	23
	Низкий	13.0	13.5	390	360	23	20
9-10	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
11-12	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
13-14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42

	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.5	500	420	40	35
15-17	<i>Высокий</i>	26.0	29.0	650	550	55	45
	<i>Средний</i>	26.4	29.7	600	500	50	40
	<i>Низкий</i>	26.7	30.5	550	450	45	35

возраст	уровень	ТТ -футбол					
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)		Ведение мяча 5м. с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам (сек.)		По 5-ть ударов каждой ногой по воротам на точность (кол-во попаданий)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7-8	<i>Высокий</i>	9	7	10.0	10.5	4	3
	<i>Средний</i>	8	5	10.5	11.0	3	2
	<i>Низкий</i>	6	3	11.0	11.5	2	1
9-10	<i>Высокий</i>	11	9	9,8	10,0	5	4
	<i>Средний</i>	9	7	9,9	10,2	4	3
	<i>Низкий</i>	7	5	10,0	10,4	3	2
11-12	<i>Высокий</i>	12	11	9,7	9,8	6	6
	<i>Средний</i>	11	9	9,8	9,9	5	5
	<i>Низкий</i>	9	7	9,9	10,0	4	4
13-14	<i>Высокий</i>	13	12	9,6	9,7	7	7
	<i>Средний</i>	12	11	9,7	9,8	6	6
	<i>Низкий</i>	11	9	9,8	9,9	5	5
15-17	<i>Высокий</i>	20	15	9.3	9.5	7	7
	<i>Средний</i>	15	12	9.5	9.7	6	6
	<i>Низкий</i>	10	10	9.7	9.9	5	5

ЛИТЕРАТУРА

Футбол

1. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах» Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004, 496с.
 2. Мини-футбол в школе. (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224с.
 3. «Мини-футбол – игра для всех. (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
 4. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
 5. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
 6. . Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.:
 7. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
- интернет- ресурсы
- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
- <http://ru.sport-wiki.org/>
- <https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>
- <https://football-match24>
- <https://news.sportbox.ru/stats>
- <https://volley.ru/>
- <https://minsport.gov.ru/>