

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 8 от 30.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ Кукуевская СОШ
Приказ № 86 од от 31.05.2023 г.
Гладков С.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности
по Мини-футболу
Возраст обучающихся 12-16 лет
Срок реализации – 1 год (108 часов)**

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

д. Кукуи
2023

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 27 июля 2022 г. № 629 «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 12-16 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: 3 часа в неделю.

Объем учебной нагрузки: 108 часов 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	12 часов	2	10		
1	Вводный ИОТ и ТБ на футболе.	1	1			
2	Правила футбола. Различные способы перемещения	1	1			
3	Обучение технике ударов по мячу ногой.	2		2		
4	Обучение технике ударов по мячу ногой.	2		2		
5	Подвижные игры с элементами футбола.	6		6		
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	66 ч.	6	60	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.	2		2		
38	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча.	2		2		
39	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола	2		2		
40	Обманные движения (финты). Учебная игра.	2		2		
41	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с	1	1			

	элементами футбола.					
42	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	2		2		
43	Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	2		2		
44	Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	2		2		
45	Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	2		2		
46	Удары по неподвижному мячу в ворота с 10 – 15 м. Ведение мяча. Учебная игра «квадрат».	2		2		
47	Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра «квадрат», двухсторонняя игра	2		2		
48	Удары в ворота после ведения мяча, удары в ворота с 11м. Двухсторонняя игра.	2		2		
49	Удары по подвижному мячу с разных флангов, удары в ворота с 11 м. Двухсторонняя игра.	2		2		
50	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Двухсторонняя игра	2		2		
51	Тактика игры в обороне.	1	1			
52	Удары в ворота, учебная игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	2		2		
53	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	2		2		
54	Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	2		2		
55	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	2		2		
56	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	1	1			
57	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	2		2		

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.	2		1		
60	Двусторонняя игра с заданиями.	1	1			
61	Эстафеты	2		2		
62	«Веселые старты»	2		2		
63	«Соревнования».	2		2		
64	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	2		2		
65	Сдача контрольных нормативов (выходные тесты).	1			1	выходные тесты
66	Двусторонняя игра с заданиями.	1		1		
67	Двусторонняя игра с заданиями.	2		2		
68	Двусторонняя игра с заданиями.	2		2		
69	Двусторонняя игра с заданиями.	2		2		
70	Двусторонняя игра с заданиями.	2		2		
71	Двусторонняя игра с заданиями.	2		2		
72	Двусторонняя игра с заданиями.	2		2		
ИТОГО:		108	15	93	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

№ 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

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		юн	дев	юн	дев
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	
15-16	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					
		До 10 лет: челночный бег 5х6м; с 11 лет: 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
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
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.5	500	420	40	35
15-16	Высокий	26.0	29.0	650	550	55	45
	Средний	26.4	29.7	600	500	50	40
	Низкий	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
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
15-16	<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. Железняка, 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/>