Администрация Доволенского муниципального округа Новосибирской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Доволенская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« 24 » августа 2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 434EAF098D09A0D32C46E55B5D4DC00B
Владелец: Кобзистова Ирина Викторовна
Действителен: с 11.12.2025 до 06.03.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Доволенской СОШ №1
_____ И.В. Кобзистова
Приказ № 38 от « 24 » августа 2026 г.

МКОУ Доволенская СОШ №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Подвид (разноуровневая (уровень – стартовый, базовый)

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 4 года

Авторы-составители:
Борк Анатолий Борисович,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория
Бурлаков Константин Анатольевич,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

с. Довольное
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документах:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года утвержденная Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Минпросвещения от 09.11.2018г. № 196;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Уставом МКОУ Доволенской СОШ № 1.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей;
- разностороннюю физическую подготовку;
- создание условий для образования, воспитания и развития детей;
- овладение основами техники мини-футбола;
- выполнение контрольных нормативов,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа физического воспитания обучающихся по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения

нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

«Мини-футбол», являясь одной из самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» является модифицированной.

Программа «Мини-футбол» разработана по принципу дифференциации, со следующими уровнями сложности: ***стартовый уровень и базовый уровень.***

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программу физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МКОУ Доволенской СОШ №1.

Интерес к футболу с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, по этому, по массовости и популярности опережает многие виды спорта. У футбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия футболом школьники оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки освоение технической и тактической стороны этой игры, но и повышение умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающих в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, повышает активность, чувство ответственности.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МКОУ Доволенской СОШ №1.

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному

профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы «Мини-футбол» является то, что её основой станет не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общее физическое развитие детей. Помимо этого программа способствует расширению спортивного кругозора, активизирует интерес детей к спорту как таковому.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте от 7 лет до 10 лет МКОУ Доволенской СОШ №1, Доволенского района Новосибирской области, в которой большое внимание уделяется деятельности физкультурно-спортивному направлению дополнительного образования детей. Обучающиеся традиционно принимают участие в физкультурно-спортивных соревнованиях всех уровней – школьного, районного и областного.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Программа обучающихся школьного возраста, спортивно-оздоровительная «Мини-футбол» предусмотрена теоретическая подготовка и отработка практических действий, для работы предусмотрены **блоки:**

- **«Основы знаний»** представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.
- **«Общая и специально физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.
- **«Техника и тактика игры»** представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.
- **Содержание самостоятельной работы** включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Уровни программы:

1.Стартовый (ознакомительный) уровень – 1-2 год обучения.

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

2.Базовый уровень – 3 - 4 год обучения.

На третьем году основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.
На четвертом году в процессе занятий обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.
Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 20 человек. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Особенности возрастной группы детей 7-10 лет

В этом возрасте существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обусловливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе. На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Объем программы.

Программа предусматривает четырехгодичный курс обучения, которая реализуется в течение всего учебного года (с 01.09. по 24.05.), включая осенние, зимние и весенние каникулы, согласно п.6 приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196. Количество обучающихся в группе – 10 человек. Численность групп 6:

1 – 2 группа – 1 года обучения;
3 – 6 группы – 2 года обучения.

Общее количество часов запланированных по годам обучения, на весь период обучения, необходимых для освоения программы:

1 год обучения	33 часа	1 час, 1 раз в неделю по 1 часу

2 год обучения	34 часа	1 час, 1 раз в неделю по 1 часу
3 год обучения	34 часа	1 час, 1 раз в неделю по 1 часу
4 год обучения	34 часа	1 час, 1 раз в неделю по 1 часу
Итого:	134 часов	

Срок освоения программы – 4 года.

Форма получения знаний – очная.

По вынужденным мерам может применяться дистанционное обучение.

Формы обучения:

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- в подгруппах и парах,
- участие в соревнованиях.
- Учебно-тренировочное занятие, игра, беседа. Традиционная форма занятия включает в себя: подготовительную часть (сообщение цели и задач занятия, разминка, подготовительные упражнения), основная часть (подводящие и обучающие упражнения) и заключительная часть (коллективная рефлексия и подведение итогов).

Применяемые технологии:

- Личностно-ориентированное обучение
- Здоровье сберегающие технологии
- Новые информационно (компьютерные) технологии
- Технологии проектной деятельности
- Дистанционные технологии.

Режим занятий.

- Занятие продолжительностью 45 минут один раз в неделю.
- Занятия проводятся на пришкольной площадке или в спортивном зале.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Задачи:

Личностные:

- определить и высказать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные:

- познакомить с правилами игры в мини-футбол, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- обучить измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
- сформировать вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- обучить выполнять развивающие упражнения.

Метапредметные:
спортивно-оздоровительное направление «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- обучить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план 1 года обучения. Стартовый уровень.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.	1	1	-	Лекция. Опрос. Инструктаж.
2	История возникновения футбола.	1	1	-	Лекция. Беседа.
3	Обучение передаче мяча.	2	1	1	Лекция. Показ.
4	Обучение остановке мяча.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и

					тактических действий.
5	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Совершенствование навыков передаче мяча.	3	1	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Обучение остановки мяча бедром.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Обучение удару мяча слета.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
9	Совершенствование навыков удара по мячу слета.	3	1	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
0	Совершенствование исполнения технических элементов.	3	-	3	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
1	Обучение отбору мяча у соперника.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	-	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
4	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Выполнение нормативов.
5	Совершенствование ударов по воротам.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	ИТОГО:	**33**	**13**	**20**	

Учебно-тематический план 2 года обучения. Стартовый уровень.

№ /п	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.	1	1	-	Лекция. Опрос. Инструктаж.
2	История возникновения футбола.	1	1	-	Лекция. Беседа.
3	Обучение передаче мяча.	2	1	1	Лекция. Показ.
4	Обучение остановке мяча.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
5	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Совершенствование навыков передаче мяча.	3	1	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Обучение остановки мяча бедром.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Обучение удару мяча слета.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
9	Совершенствование навыков удара по мячу слета.	3	1	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
10	Совершенствование исполнения технических элементов.	3	-	3	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
11	Обучение отбору мяча у соперника.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
12	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических

					приемов и тактических действий.
3	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	3	-	3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
4	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Выполнение нормативов.
5	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	ИТОГО:	**34**	**13**	**21**	

Учебно-тематический план 3 года обучения. Базовый уровень.

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Форма контроля/ аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.	1	1	-	Лекция. Опрос. Инструктаж.
2	История футбола на Олимпийских играх.	1	1	-	Лекция. Беседа.
3	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	1	-	Лекция. Беседа. Показ.
4	Обучение передаче мяча.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
5	Обучение остановке мяча.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Обучение передаче мяча.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Совершенствование	1	-	1	Показ отдельных

	навыков остановки мяча.				упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
9	Обучение остановки мяча бедром.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
0	Обучение ударам по мячу.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
1	Обучению удару по мячу слета.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
2	Совершенствование навыков удара мяча слета.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Обучение остановке мяча после отскока.	2	-	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
4	Обучение удару по мячу головой.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Выполнение нормативов.
5	Совершенствование навыков удара головой.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Обучение отбору мяча у соперника.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
9	Совершенствование	1	-	1	Разучивание упражнений

	исполнения технических элементов.				в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
0	Совершенствование ударов по воротам.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
1	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2	Удары по катящемуся мячу.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3	Обманные движения (финты).	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	ИТОГО:	**34**	**10**	**24**	

Учебно-тематический план 4 года обучения. Базовый уровень.

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Форма контроля/ аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.	1	1	-	Лекция. Опрос. Инструктаж.
2	История футбола на Олимпийских играх.	1	1	-	Лекция. Беседа.
3	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	1	-	Лекция. Беседа. Показ.
4	Обучение передаче мяча.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
5	Обучение остановке мяча.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Обучение передаче мяча.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Совершенствование	1	-	1	Показ отдельных

	навыков остановки мяча.				упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
9	Обучение остановки мяча бедром.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
0	Обучение ударам по мячу.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
1	Обучению удару по мячу слета.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
2	Совершенствование навыков удара мяча слета.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Обучение остановке мяча после отскока.	2	-	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
4	Обучение удару по мячу головой.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Выполнение нормативов.
5	Совершенствование навыков удара головой.	2	-	2	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Обучение отбору мяча у соперника.	2	1	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
9	Совершенствование	1	-	1	Разучивание упражнений

	исполнения технических элементов.				в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
0	Совершенствование ударов по воротам.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
1	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2	Удары по катящемуся мячу.	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3	Обманные движения (финты).	1	-	1	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	ИТОГО:	**34**	**10**	**24**	

Содержание тем

Вводное занятие

Теория. Знакомство. Знакомство с обучающимися (проведение специальных игр на знакомство). Проведение инструктажей по ТБ. Знакомство с планом работы на год.

1. Блок «Основы знаний».

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

2. Блок «Общая и специальная физическая подготовка».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

3. Блок «Техническая подготовка».

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.
Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по

обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие и инструктаж по технике безопасности.
Теория: Знакомство детей друг с другом и с педагогом дополнительного образования. Правила и нормы поведения в учебном учреждении, режим занятий и особенности их проведения. Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

2. Общая физическая подготовка
Теория: История и развитие мирового и отечественного футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Знакомство с правилами игры. Основные правила судейства.
2.1 Строевые упражнения
Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений.
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.
2.2 Элементы ходьбы и бега
Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.
Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприсяде, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в сяде. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.
2.3 Гимнастические упражнения
Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Легкоатлетические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрей», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

3. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в

заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

4. Техническая подготовка

4.1 Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

4.2 Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

4.3 Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4.4 Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

4.5 Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

4.6 Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

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

4.7 Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.
Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.
4.8 Вбрасывание мяча.
Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.
Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.
4.9 Техника игры вратаря
Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.
Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

5. Тактическая подготовка

5.1 Индивидуальные действия
Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.
Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.
5.2 Групповые действия
Теория: Роль групповых действий на поле.
Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
5.3 Позиционные действия
Теория: Выбор правильной позиции на поле.
Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.
5.4 Командные действия
Теория: Роль слаженных совместных действий команды.
Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

6. Соревновательный период.

Выезды на футбольные матчи. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах.
Практика: Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные и районные соревнования.

7. Итоговое занятие.

Теория: Отгадывание кроссворда «Футбол».
Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения, обучающиеся:

- овладеют техникой и тактикой игры в футбол;
- обучатся приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- обучатся проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.
- разовьют основные двигательные качества
- разовьют способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- сформируют умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитают нравственные и волевые качества, потребности в личном физическом совершенствовании.

Методическое обеспечение первого года

	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
	Вводное занятие, инструктаж по техники безопасности	лекция опрос	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие
	Общая физическая подготовка	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Схема	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Техническая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
	Тактическая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Соревновательный период	игра	тренинг	видеозаписи	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	опрос	Словесные: рассказ	видеозаписи	Открытое занятие

Итоговая аттестация первого года обучения

Основными критериями оценки группы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
-овладение теоретическими знаниями и навыками;
-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
-уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.
-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончанию трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие и инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство детей друг с другом и с педагогом дополнительного образования. Правила и нормы поведения в учебном учреждении, режим занятий и особенности их проведения. Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

2. Общая физическая подготовка

Теория: История и развитие мирового и отечественного футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина минифутбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Знакомство с правилами игры. Основные правила судейства.

2.1 Строевые упражнения

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части

команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Легкоатлетические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах
Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.
Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
2.7 Подвижные игры
Теория: Правила подвижных игр
Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрей», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

3. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств
Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».
Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

4. Техническая подготовка
4.1 Передвижения без мяча.
Теория: Способы передвижения без мяча.
Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).
4.2 Приемы владения мячом ногами.
Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.
Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.
4.3 Приемы игры головой.
Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.
Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.
4.4 Остановка мяча.
Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.
Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.
4.5 Ведение мяча.
Теория: Различные способы ведения мяча.
Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров.

Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.
4.6 Обманные движения (финты).
Теория: Виды и способы обманных движений.
Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.
4.7 Отбор мяча.
Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.
Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.
4.8 Вбрасывание мяча.
Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.
Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.
4.9 Техника игры вратаря
Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.
Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

5. Тактическая подготовка

5.1 Индивидуальные действия
Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.
Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.
5.2 Групповые действия
Теория: Роль групповых действий на поле.
Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
5.3 Позиционные действия
Теория: Выбор правильной позиции на поле.
Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

5.4 Командные действия
Теория: Роль слаженных совместных действий команды.
Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

6. Соревновательный период.

Выезды на футбольные матчи. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах.
Практика: Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные и районные соревнования.

7. Итоговое занятие.

Теория: Отгадывание кроссворда «Футбол».
Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи.

Ожидаемые результаты:

По окончании второго года обучения, обучающиеся:
- совершенствуют технику и тактику игры в футбол;
- совершенствуют приемы успешной игры в команде ровесников, приемы успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- разовьют навыки проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.
- совершенствуют основные двигательные качества
- совершенствуют способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- совершенствуют умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитают ответственное отношение к игре.

Методическое обеспечение второго года

ы	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
	Вводное занятие, инструктаж по техники безопасности	лекция опрос	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие
	Общая физическая подготовка	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Схема	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка. Развитие физических	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов

	качеств.				
	Техническая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
	Тактическая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Соревновательный период	игра	тренинг	видеозаписи	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	опрос	Словесные: рассказ	видеозаписи	Открытое занятие

Итоговая аттестация второго года обучения

Основными критериями оценки группы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;

-овладение теоретическими знаниями и навыками;

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.

-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончанию трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие и инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство детей друг с другом и с педагогом дополнительного образования. Правила и нормы поведения в учебном учреждении, режим занятий и особенности их проведения. Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

2. Общая физическая подготовка

Теория: История и развитие мирового и отечественного футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина минифутбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Знакомство с правилами игры. Основные правила судейства.

2.1 Строевые упражнения

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Легкоатлетические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрей», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

3. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

4. Техническая подготовка

4.1 Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

4.2 Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. *Практика:* Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

4.3 Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4.4 Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

4.5 Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

4.6 Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

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

4.7 Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

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

4.8 Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

4.9 Техника игры вратаря

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

5. Тактическая подготовка

5.1 Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

5.3 Позиционные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

5.4 Командные действия

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

6. Соревновательный период.

Выезды на футбольные матчи. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах.

Практика: Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные и районные соревнования.

7. Итоговое занятие.

Теория: Отгадывание кроссворда «Футбол».

Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи.

Ожидаемые результаты:

По окончании третьего года обучения, обучающиеся смогут:

- свободно владеть техникой и тактикой игры в футбол;
- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.
- совершенствуют уровень физической подготовки
- воспитают ответственное отношение в игре за командные действия.

Методическое обеспечение третьего года

	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов

	Вводное занятие, инструктаж по техники безопасности	лекция опрос	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие
	Общая физическая подготовка	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Схема	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Техническая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
	Тактическая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Соревновательный период	игра	тренинг	видеозаписи	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	опрос	Словесные: рассказ	видеозаписи	Открытое занятие

Итоговая аттестация третьего года обучения

Основными критериями оценки группы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
-овладение теоретическими знаниями и навыками;
-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
-уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.
-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончанию трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.
Текущий (в течение года):
- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.
Промежуточный:
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.
Итоговый (май):
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие и инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство детей друг с другом и с педагогом дополнительного образования. Правила и нормы поведения в учебном учреждении, режим занятий и особенности их проведения. Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

2. Общая физическая подготовка

Теория: История и развитие мирового и отечественного футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина минифутбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Знакомство с правилами игры. Основные правила судейства.

2.1 Строевые упражнения

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).
Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.
2.4 Легкоатлетические упражнения
Теория: Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.
Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.
2.5 Акробатические упражнения
Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.
Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.
2.6 Упражнения в висах и упорах
Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.
Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
2.7 Подвижные игры
Теория: Правила подвижных игр
Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрей», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).
3. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств
Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».
Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с

быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

4. Техническая подготовка

4.1 Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

4.2 Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. *Практика:* Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

4.3 Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4.4 Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

4.5 Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

4.6 Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

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

оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.
4.7 Отбор мяча.
Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.
Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.
4.8 Вбрасывание мяча.
Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.
Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.
4.9 Техника игры вратаря
Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.
Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

5. Тактическая подготовка

5.1 Индивидуальные действия
Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.
Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.
5.2 Групповые действия
Теория: Роль групповых действий на поле.
Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
5.3 Позиционные действия
Теория: Выбор правильной позиции на поле.
Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.
5.4 Командные действия
Теория: Роль слаженных совместных действий команды.
Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

6. Соревновательный период.

Выезды на футбольные матчи. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах.
Практика: Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные и районные соревнования.

7. Итоговое занятие.

Теория: Отгадывание кроссворда «Футбол».
Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи.

Ожидаемые результаты:

По окончании четвертого года обучения, обучающиеся смогут:
- свободно владеть техникой и тактикой игры в футбол;
- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.
- совершенствуют уровень физической подготовки
- воспитают ответственное отношение в игре за командные действия.

Методическое обеспечение четвертого года

	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
	Вводное занятие, инструктаж по техники безопасности	лекция опрос	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие
	Общая физическая подготовка	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Схема	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.	Тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Техническая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Сдача нормативов
	Тактическая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение, тренинг	Фотографии видеозаписи	Открытое занятие Сдача нормативов
	Соревновательный период	игра	тренинг	видеозаписи	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	опрос	Словесные: рассказ	видеозаписи	Открытое занятие

Итоговая аттестация четвертого года обучения

Основными критериями оценки группы являются:
- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
-овладение теоретическими знаниями и навыками;
-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
-уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.
-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.
Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.
Формы подведения итогов.
Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончанию трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.
Стартовый (сентябрь):
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.
Текущий (в течение года):
- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.
Промежуточный:
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.
Итоговый (май):
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

По окончанию реализации программы «Мини-футбол» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты.

Формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в подвижных и спортивных играх, в частности игре в мини-футбол.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – без отметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в футбольных турнирах в школе, участие в соревнованиях по футболу на муниципальном уровне.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные результаты:
- знание правила игры в мини-футбол, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- умение измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
- умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

умение выполнять развивающие упражнения.

Метапредметными результатами по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:
- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Методическое обеспечение.
Учебники по физической культуре. Учебники по мини-футболу. Методические пособия по мини-футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию учащихся. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

***Кадровое обеспечение*:** педагог дополнительного образования, имеющий квалификационную категорию с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Формы аттестации.
Основными критериями оценки группы являются:
- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
-овладение теоретическими знаниями и навыками;
-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
-уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.
-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.
Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.
Формы подведения итогов.
Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончанию трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.
Входящий контроль (сентябрь):
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.
Текущий контроль (в течение года):
- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.
Промежуточный контроль:
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.
Итоговый контроль (май):
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
Методы обучения.
Словесные методы: создают у обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.
Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Принципы обучения.
- методические принципы:

* развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
* активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
* доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

* психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
* минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
* целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
* вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
* творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии.
В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.
Элементы здоровьесберегающих технологий

а)Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.
В вводную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
б) Увеличение моторной плотности занятий.
Основная часть занятий проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.
в)Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье .
Знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учет в учебно-воспитательной работе. При объявлении цели и задачи занятия сообщается о влиянии применяемых на занятиях упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению. Учитывая интересы и склонности обучающихся, их индивидуальные особенности, предоставляется разноуровневый по сложности учебный материал, способствующий физическому развитию и дающий возможность полноценно заниматься на занятиях обучающимся, имеющим подготовительную и специальную медицинские группы.
г) Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.
Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи.
д) Используются несколько вариантов оценивания.
При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При улучшении показателей, к отметке добавляются баллы. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, учащийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает на уроках положительный эмоциональный настрой.
е) Использование естественных природных факторов.
При подходящих погодных условиях занятия проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Информационные технологии
Необходимость применения в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому по возможности надо использовать компьютерные технологии. В практике информационными технологиями обучения называют все технологии, специальные технические использующие информационные средства (компьютеры, аудио, кино,

видео). Применение на занятиях ИКТ способствуют сделать занятие эмоционально насыщенным и полноценным, наиболее наглядным.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе)
Занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования
Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректирую применяемые на уроке упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования
Это ответ на естественное доверие детей, которые ищут у педагога помощи и защиты, это понимание их беззащитности и сознание собственной ответственности за детскую жизнь, здоровье, развитие. Кроме того, методы и средства обучения и воспитания, должны соответствовать индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Материально-техническое и дидактико-методическое обеспечение.
Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:
1. Спортивный зал
2. Школьный стадион (уличная мини-футбольная площадка)
3. Футбольные ворота (футзальные, хоккейные и стандартные)
4. Сетки, стойки для футбольных сеток.
5. Футбольные мячи, фишки.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды), манишки
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель педагога в воспитательной работе – это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия,

спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом педагог руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Педагог обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий педагог всячески поощряет стремление футболистов к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, школы, района и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Цель:

Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

1. Подготовка физически крепких и здоровых юных спортсменов, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

2. Привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

3. Осуществлять планомерную подготовку юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

4. Соответствовать современным требованиям родителей и общественности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

орма и название мероприятия, события	**Направления воспитательной работы**	**Цель и краткое содержание**	**Сроки проведения**	**Ответственный исполнитель**
осещение одительских браний.	Воспитание семейных ценностей	С целью привлечения детей к занятиям по мини-футболу.	В течении года	Педагог доп.образования
одительские брания.	Воспитание семейных ценностей	Ознакомление родителей с планами работы в 2021-2022 учебном году, выборы в родительский комитет.	Сентябрь-октябрь	Педагог доп.образования
обрания в уппах.	Формирование коммуникативной культуры	Выбор старост групп.	Октябрь-ноябрь	Педагог доп.образования
День открытых ерей».	Здоровьесберегающее воспитание	Проведение и организация мероприятий по привлечению обучающихся начальной школы в дополнительное образование, спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол».	Декабрь	Педагог доп.образования
Недели зопасности»	Правовое воспитание и культура безопасности	Встреча обучающихся с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах».	Январь	Педагог доп.образования
овместная работа ЗДВР	Нравственное и духовное воспитание	Выявление неблагополучных семей, «трудных» подростков, для работы с ними.	Февраль	Педагог доп.образования, ЗДВР
Роль тренера в рганизации спитательной боты»	Нравственное и духовное воспитание	Консультации с педагогами дополнительного образования	Март	Педагог доп.образования
Методы	Воспитание семейных	Круглый стол для	Апрель	Педагог

орма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
спитательной боты с чинающим портсменом».	ценностей	родителей		доп.образования
Посвящение в утболисты»	Нравственное и духовное воспитание	Торжественное мероприятие, с приглашением выпускников спортивной школы, мастеров спорта, ветеранов, заслуженных тренеров.	Май	Педагог доп.образования
стреча ециалистов равоохранения с бучающимися.	Здоровьесберегающее воспитание	С целью поддержания здорового образа жизни.	В течении года	Педагог доп.образования
Лучший утболист года»	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	Организация и проведение конкурса.	Май	Педагог доп.образования
тоги работы за ое полугодие	Воспитание семейных ценностей	Родительские собрания в группах.	Май	Педагог доп.образования
Мини-футбол», о стижениях бучающихся.	Социокультурное и медиакультурное воспитание	Размещение в школьной газете информации о дополнительном образовании спортивно-оздоровительной направленности.	В течении года	Педагог доп.образования
Веселые старты», свящённая 77-й довщине Победы Великой течественной йне.	Здоровьесберегающее воспитание	Спортивно-развлекательная программа.	Май	Педагог доп.образования
оварищеский атч по мини-утболу.	Здоровьесберегающее воспитание	Показательный матч.	Май	Педагог доп.образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2016г.
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007 г.
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2006 г.
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987 г.
5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000 г.
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014 г.
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016г.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
10. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007г.
11. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
12. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица №1

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		7-8	9-10
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот,

разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Критерии оценивания

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в мини-футбол	

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности учителя и ученика*. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Таблица № 2

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-фубол (Футзал).

Таблица № 3

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Уровень подготовки**					
		Низкий уровень		**Средний уровень**		**Высокий уровень**	
		м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	Ё12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча	8	5	4	6	4	7	5

ногами, кол-во ударов	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

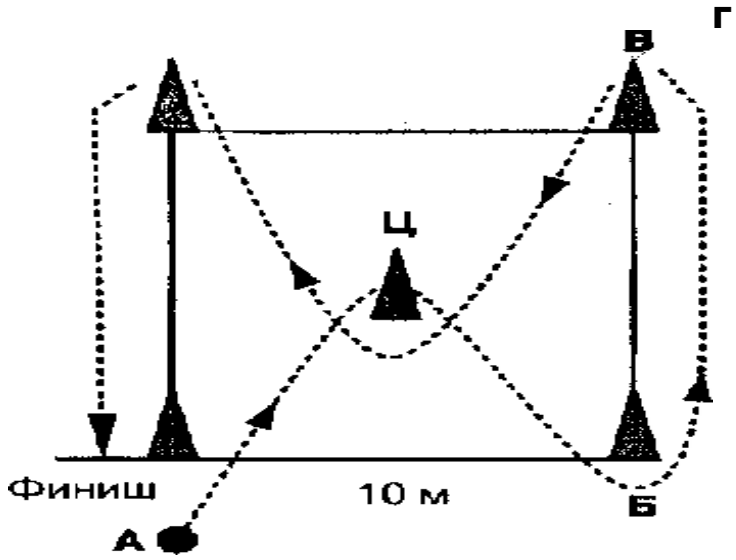
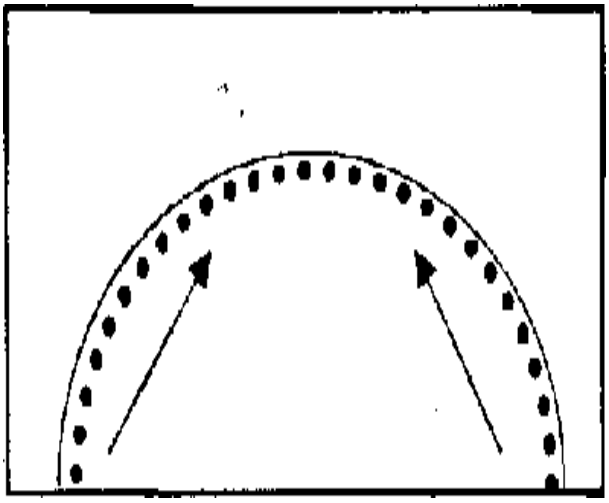


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2).

Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади