

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕМЧУГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА
АНДРЕЕВИЧА ХЛЕБНИКОВА»

СОГЛАСОВАННО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
и. о. директора МКОУ
«Кемчугская СОШ имени
М.А. Хлебникова»
Е.В. Вильток
Приказ № 18 от 29.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мини-футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Гуртовой Николай Григорьевич,
педагог дополнительного
образования

Жуковка

2024 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини-футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные

возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Уровень освоения: базовый

Актуальность

Программа дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Цели и задачи

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

Цель программы – изучение спортивной игры мини-футбол. Физическое совершенствование, личностное развитие обучающихся средствами игры в мини-футбол.

Цель программы – изучение спортивной игры мини-футбол. Физическое совершенствование, личностное развитие обучающихся средствами игры в мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

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

Планируемые результаты.

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в мини-футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для мини-футболиста
- овладеют основами техники мини-футбола;
- овладеют основами судейства в мини-футбол;

- вести счет;

Формы аттестации.

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Формы проведения промежуточной аттестации – практическое задание, теоретический опрос.

Формы проведения итоговой аттестации – практическое задание, контрольное тестирование.

Срок реализации программы и объём учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 144 часа, 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения: очная.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития мини-футбола, правила соревнований

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

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

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

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

- принцип доступности, последовательности.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 11 по 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 3 лет и разбита на этапы обучения:

I – учебно-тренировочные группы,

II- группы совершенствования.

Отличительной особенностью содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Форма и режим занятий: Программа предусматривает распределение учебно — тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 144 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 — 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях.

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;

2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Количество и продолжительность занятий: группа базового уровня 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ученик научится:

- развивать целеустремленность и внимательность;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышать мотивацию к изучению потребности играть в мини-футбол
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к саморегуляции на основе критерия успешности;
- формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные

Ученик научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.
- **Предметные результаты:**

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс подготовки футболистов был

эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия спортивными играми могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами футбола, клуба или футбольной школы.
3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.
4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы футболисты учились хорошо в общеобразовательных школах.
5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей занятиям футболом.
6. Научить детей основам техники и тактики футбола, особенно применение техники своевременно и в нужный момент.
7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола качеств, как координация, быстрота, сила, выносливость, мужество, выносливость и быстрота передвижений.
8. Обучить детей пониманию того, что футбол – это командно- индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться не только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.
9. Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять технические элементы, а не только физической готовности.

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛА»

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов 1 годобучения		Кол-во часов 2 годобучения	
		ауди- р ных	внеауди- т орных	ауди- р ных	внеауди- т орных
1.	Теоретическая подготовка	5		4	
2.	Общая физическая подготовка		26		30
3.	Специальная физическая подготовка		15		20
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола		92		83
5.	Переводные испытания, контрольные нормативы, сдача норм ГТО		6		6
ИТОГО:		5	139	4	140
			144		144

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5часов- 1 год обучения, 4 часа – 2 год обучения).

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Мини-футбол в России.
- Гигиена, закалывание, питание и режим футболиста.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях мини-футболом.
- Врачебный контроль, самоконтроль.
- Основы техники, тактики и стратегии мини-футбола.
- Морально-волевая и психологическая подготовка футболиста.
- Правила соревнований, их организация и проведение.

В данных темах изучается: физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека; формы и организация занятий по физической культуре и спорту; определение актуальности занятий спортивными играми определение внешних и внутренних источников опасности; постановка целей и задач на учебный год; беседы ознакомительные с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты.

– Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

– Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня футболиста.

– Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

– Запрещаемые действия во время игры. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений футболистов.

– Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по мини-футболу и другим видам спорта.

- Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.
- Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке футболиста.
- Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
- Зарождение мини-футбола в России. Участие национальной сборной на международной арене.
- Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стансовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировоголожения, пропорции тела и др.
- Влияние занятий футболом на физическое развитие подростка.
- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Темы:

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, волнообразное и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями;

броски по два мяча парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения. (5час30мин)

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

Гимнастические упражнения.

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Темы:

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (поски ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в

положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем

выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег

«змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Аликвильный бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 4 Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола.

Темы:

1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ФУТБОЛИСТА

1. Ведение мяча

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;
 - с применением обманных движений;
 - с последующим ударом в цель;
 - после остановок разными способами.
2. **Жонглирование мячом**
- одной ногой /стопой/;
 - двумя ногами /стопами/;
 - двумя ногами /бёдрами/;

- с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа-бедро-голова».

3. Остановки мяча

• мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку,- подошвой и разными частями стопы;

- мяча, летящего по воздуху,- стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передачи мяча

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5.1 Удары по мячу

- удар по неподвижному мячу;
- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега/стойки, барьеры/;
- после имитации сопротивления партнёра;
- после реального сопротивления партнёра (игра 1×1).

5.2 Удары по движущемуся мячу

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнёра и удар.

5.3 Удары после приёма мяча

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

5.4 Удары в затруднённых условиях

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1×1.

5.5 Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры

5.6 Удары в реальной игре

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника (с сопротивлением или без).

7. Отбор мяча у соперника.

8. Брос мяча из аута

9. Техника передвижений в игре.

С учётом всего вышесказанного программа составлена с учетом принципа: много повторений одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру),

удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета;

на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

Отбор мяча

Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

Ввод мяча из за боковой линии

Ввод мяча ногами. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Греческое слово «тактика» означает искусство построения войск и ведения боя.

Тактика игры- это искусство ведения спортивной борьбы.

В широком смысле тактику игры определяют как рациональное построение и организацию коллективных и индивидуальных действий игроков при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы. В футболе выделяют тактику нападения и тактику защиты.

Нападение- это стремление одной из сторон активными действиями выиграть матч.

Защита- это стремление другой стороны препятствовать нападению и перевести игровую ситуацию в нейтральную или выигранныю для себя.

Средствами тактики являются все технические приёмы и способы их выполнения.

В зависимости от принципа организации действия игроков различают **индивидуальные, групповые и командные действия**, как в нападении, так и в защите.

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия- это действия игрока, направленное на решение тактической задачи. Они составляют основу тактического мастерства футболиста и включают:

- действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для ударов по воротам, предугадывание действия соперника, двигательная активность.)

- действия игрока с мячом (выполнение различных передач, остановок, ведение мяча и ударов по воротам с различных дистанции и положений..)

Главная цель индивидуальной тактической подготовки- овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействие двух и более игроков, направленных на обыгрывание соперника.

- атака через «столба»
- атака через угловые
- атака через «бабочку»

Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действий в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата. Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть: центральный нападающий, правый нападающий, левый нападающий универсальный нападающий.

Тактика защиты

Цель защитных действий- нейтрализация нападения противника.

Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока в защите складывается из:

-действие игрока без мяча(наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещения.

- действие игрока с мячом (приём, остановка, передача, ведение мяча и удары по воротам с различных положений).

Групповые тактические действия в защите предусматривают:

- прессинг в атаке
- прессинг по всему полю
- персональная опека

Взаимодействие игроков

Взаимодействие двух игроков:

- передачи мяча по диагонали выход по прямой
- передачи по прямой выход по диагонали

Взаимодействие трех игроков:

- передачи мяча в тройках со сменой места «мельница»
- передачи мяча в тройках со сменой места «забегание»

Взаимодействие четырех игроков:

- передачи мяча со сменой места «бабочка»
- передачи, остановки, фланги, перемещения игроков «квадрат»

Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.

Тактика вратаря

Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

Важное место в стратегии развития футбола в РФ занимает направление, связанное со подготовкой юных футболистов. Для этого нужна хорошая материальная база, где юным воспитанникам и тренерам будет комфортно работать, также нужно повысить качество учебно-тренировочного процесса.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует когерентности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость – способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края, республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя

чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности. Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба. Эмоционально-волевая готовность - отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании. Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни. Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки. Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- * политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- * социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- * роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями профессионального фактора выступают:

- * высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- * соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки и главное к соревнованию спортивного сезона;
- * четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- * состояние спортивной дисциплины.

К показателям психологического фактора относятся:

- * коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;
- * коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- * состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия. Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты.

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне -- освоение основ мини-футбола, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне -- приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- на третьем уровне -- формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в преодолении трудностей, воспитание характера в частности в играх различных уровней.

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 соревнованиях, участие на районном и окружном уровне по мини-футболу.

Форма аттестации и оценочные материалы.

- Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке
- Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
- Сдача норм ГТО

**Нормативные требования
для обучающихся учебно-тренировочных групп (5-11кл.)
по общефизической и специальной подготовке.**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка результата					
		«Низкий»		«Средний»		«Высокий»	
		м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовленность футболистов							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
Тест Купера, м	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
Прыжок в длину с места, см	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	250	205
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8

16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
----	------	------	------	------	------	------

	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
Специальная подготовленность футболистов							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка результата					
		«Низкий»		«Низкий»		«Низкий»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м, с ведением мяча, с	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5x30 м, с ведением мяча, с	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+

	17					+	+
--	----	--	--	--	--	---	---

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

Ресурсное обеспечение программы:

Для реализации курса необходимы:

- учителю – спортивный зал, футзальные мячи, конусы, ворота, свисток, секундомер, компьютер, проектор, принтер, ксерокс для подготовки различного материала.
 - обучающимся – спортивная форма, спортивная обувь и огромное желание играть в футбол. демонстрационная доска с магнитными шашками.
- Технические средства обучения: компьютер, принтер, интерактивная доска, проектор.

Список источников информации:

1. «Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет, 10-12 лет» /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2008г., -272с. «Библиотека футбола.

Интернет ресурсы:

АССОЦИАЦИЯ МИНИ-ФУТБОЛА РОССИИ -- <http://www.amfr.ru/projects/mishka/>