

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/212
от 02.06. 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини- футбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12 -17 лет
Продолжительность реализации: 1 год

Автор - составитель: методист
Денисова Наталья Владимировна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
_____ А.Е. Волостникова
Приказ № _____
от _____ 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини- футбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12 -17 лет
Продолжительность реализации: 1 год

Автор - составитель: методист
Денисова Наталья Владимировна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

«Мини-футбол» – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся. Мини-футбол – наиболее массовый, популярный, доступный вид спорта.

Нормативной основой программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;

- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта "Успех каждого ребенка»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что мини - футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность мотивировать его к здоровому образу жизни. Занятия могут проходить не только в закрытых спортивных залах, но и на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в своей реализации программа ориентируется на занятия игрой в мини-футбол. Игра в мини - футбол имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. В результате занятий мини - футболом

укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Таким образом, обучение по данной программе будет способствовать улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечивать нормальное физическое и психическое развитие растущего организма.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и на развитие их коммуникативных способностей, умения работать в команде. Наряду с технико-тактической подготовкой в программе отведено большое место общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен блок теоретических знаний для расширения кругозора обучающихся и поддержания интереса к спорту.

Отличительной особенностью программы данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в мини - футбола, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Адресат программы: обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Количество обучающихся в группе: от 6-12 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Реализация программы возможна в объеме 34 часа (Модуль 1) и 68 ч (Модуль 2) в течение 1 учебного года.

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут).

Кратность занятий: Модуль 1 - 1 раз в неделю, Модуль 2 - 2 раза в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель: приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни с помощью игры в мини-футбол.

Задачи:

предметные:

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- обучать технике и тактике игры;

- познакомить обучающихся с правилами судейства и проведения соревнований.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

личностные:

- формировать интерес к занятиям мини - футболом;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- формировать навыки самоконтроля, гигиенические навыки;
- формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственности, спортивной этики;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Учебный план

№ п/п	Тема	Модуль 1			Модуль 2			Формы контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Беседа, рассказ, тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
2.	Общефизическая подготовка.	6	1	5	8	1	5	Беседа, рассказ, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
3.	Специальная физическая подготовка.	6	0	6	15	0	6	Тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
4.	Техника нападения.	5	0	5	8	0	5	Тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.

5.	Техника защиты.	3	0	3	10	0	3	Тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
6.	Тактика нападения.	3	0	3	10	0	3	Тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
7.	Тактика защиты.	4	0	4	10	0	4	Тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
8	Игра- соревнование в футбол.	4	0,5	3,5	3	0,5	2,5	Беседа, рассказ, Учебно-тренировочные игры.
7.	Сдача контрольных нормативов.	2	0	2	3	0	3	Тестирование
	Итого:	34	2	32	68	2	66	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, личная гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования. Краткая характеристика мини-футбола как средство физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Значение правильного режима дня обучающихся. Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

Практика: Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Спортивные подвижные игры.

2. Общефизическая и специальная подготовка.

Тема 2.1 *Общеразвивающие упражнения.*

Теория. Значение общефизической подготовки для развития быстроты, выносливости, скорости, силовых качеств. Основные сведения о специальной подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание

приставными шагами. Повороты на месте направо налево. Начало движения шагом с левой ноги.

- *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.* Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движение кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередное движение руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Спортивные подвижные игры.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 2.2 *Акробатические упражнения.*

Практика: Перекаты в сторону из упора, стоя на коленях. Перекаты вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в, положение, сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1. встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стены, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным; за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150 – 200г); 1. Удержание груза на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц спины: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке,

захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Спортивные подвижные игры.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 2.3 *Легкоатлетические упражнения.*

Практика: Челночный бег (3 x 10м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500м. Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Спортивные подвижные игры.

Учебная игра по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 *Упражнения для развития силы.*

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, 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 мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Спортивные подвижные игры.

Тема 3.2 *Упражнения для развития быстроты.*

Практика: 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).

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.3 Упражнения для развития ловкости.

Практика: 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.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.4 Упражнения умения двигаться без мяча.

Практика: Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием. Тема 3.5. Упражнения для развития специальной выносливости. 6 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.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.5 Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика: 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.

Учебная игра по упрощенным правилам.

4. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ.

Тема 4.1 *Перемещения, передвижения и остановки. Стойка футболиста.*

Практика: Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений, передвижений с имитацией приемов мяча. Стойка футболиста.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.2 *Удары по мячу.*

Практика: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Показ отдельных упражнений. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.3 *Остановка мяча.*

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

- Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.4 *Ведение мяча и обводка.*

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Учебная игра по упрощенным правилам.

5. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Тема: *Перемещения, передвижения и остановки. Прием мяча. Отбор мяча*

Практика: Техника перемещения, передвижения и остановки в защите. Прием мяча с вбрасывания, прием мяча с падением. Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

Учебная игра по упрощенным правилам.

6. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

Тема: *Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.*

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении.

Групповые и командные тактические действия в нападении. Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. 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.

Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.

Учебная игра по упрощенным правилам.

7. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.

Тема: *Индивидуальные действия, игра вратаря. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Тактика защиты.*

Практика: Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара. 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.

Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). 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.

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.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема: 8. Игра-соревнование в футбол.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в соревнованиях первенство по футболу КГБОУ КДЦ Созвездие.

Тема 9. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Общая физическая подготовка

- Бег на 15 м с высокого старта;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Подъем туловища из положения, за 30 сек.

Техническая подготовка

- Удары по мячу ногой на дальность;
- Техника передвижения футболиста;
- Остановка мяча;
- Жонглирование мячом.

Планируемые результаты

По итогу реализации программы модуля «Футбол» ожидаются следующие результаты:

предметные:

- обучающиеся повысили общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- освоили основные технические приемы спортивной игры мини-футбол;
- приобрели практические навыки и теоретические знания в области футбола;
- освоили правила игры и правила проведения соревнований.

метапредметные:

- обучающиеся улучшили свои физические способности (быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость);
- обучающиеся ознакомлены с приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучающиеся умеют позитивно общаться, работать в команде.

личностные:

- у обучающихся сформированы ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформирован интерес к занятиям мини- футболом;
- сформирована потребность в ведении здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитали коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Способы проверки результативности: участие в контрольных играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы модуля «Футбол» является контрольная игра.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> и спортивный зал. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> футбольные ворота, мячи футбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастическая стенка «шведская», канат, перекладина навесная.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях мини- футбола. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

Методическое обеспечение

- методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, контрольная игра.

Контроль результатов обучения

Формы контроля

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний).

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)			
<i>Оценка</i>	<i>Возраст обучающихся</i>		
	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
<i>Бег на 15 м с высокого старта</i>			
Отлично	3.0	2.15	2.8
Хорошо	3.2	2.17	2.22
Удовлетворительно	3.6 и менее	2.22 и менее	3.0 и менее
<i>Бег на 30 м с высокого старта</i>			
Отлично	5.4	5.1	4.9
Хорошо	5.7	5.4	4.12
Удовлетворительно	5.10 и менее	5.6 и менее	5.4 и менее
<i>Прыжок в длину</i>			
Отлично	160	175	210
Хорошо	155	160	175
Удовлетворительно	145 и менее	155 и менее	160 и менее
<i>Подъем туловища из положения, за 30 сек.</i>			
Отлично	20	25	31
Хорошо	17	20	25
Удовлетворительно	14 и менее	17 и менее	20 и менее

Техническая подготовка

№	<i>Контрольные испытания</i>	Условия выполнения упражнения		
		12-13	14-15	16-17
1.	Удары по мячу ногой на дальность	Удар мяча по воротам с 5 точек (произвольно)		
		5 попаданий	5 попаданий	5 попаданий
2.	Техника передвижения футболиста	Выполнение комбинации в парах: Ведение и передача мяча партнеру в направлении ворот, удар мяча по воротам (передача партнеру от фишек – по 5 фишек с каждой стороны)		
3.	Остановка мяча			
		Без учета времени	2 мин, 1 попадание	1,5 мин, 2 попадания
4.	Жонглирование мячом	Жонглирование мячом (кол-во раз): удар мяча о согнутое колено, стопу (произвольно)		
5.		5	8	10

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Список литературы

1. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
2. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
4. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
5. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
6. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
7. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
8. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.

Приложение №1

Календарный учебный график по «Мини - футболу»
Модуль 1

№ Занятия	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
ОКТАБРЬ						
1				1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
2-3				2	Общеразвивающие упражнения.	
4				1	Акробатические упражнения.	
НОЯБРЬ						
5				1	Акробатические упражнения.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
6-7				2	Легкоатлетические упражнения.	
8				1	Упражнения для развития силы.	
ДЕКАБРЬ						
9				1	Упражнения для развития быстроты.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
10				1	Упражнения для развития ловкости.	
11-12				2	Упражнения умения двигаться без мяча.	
ЯНВАРЬ						
13				1	Упражнения для развития специальной выносливости.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
14- 15				2	Перемещения, передвижения и остановки. Стойка футболиста.	
16				1	Удары по мячу.	
ФЕВРАЛЬ						
17				1	Остановка мяча.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
18				1	Ведение мяча и обводка.	
19-20				2	Перемещения, передвижения и остановки. Прием мяча. Отбор мяча.	
МАРТ						
21				1	Перемещения,	

					передвижения и остановки. Прием мяча. Отбор мяча.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
22-24				3	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	
АПРЕЛЬ						
25-28				4	Индивидуальные действия, игра вратаря. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Тактика защиты.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
МАЙ						
29-32				4	Игра-соревнование в мини- футбол.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
ИЮНЬ						
33-34				2	Сдача контрольных нормативов.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
ИТОГО ЧАСОВ					34	

**Календарно учебный график по «Мини- футболу»
Модуль 2**

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
ОКТАБРЬ					
1		Практика	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
2-3		Практика	2	Общеразвивающие упражнения.	
4-7		Практика	4	Легкоатлетические упражнения.	
8		Практика	1	Акробатические упражнения.	
НОЯБРЬ					

9		Практика	1	Акробатические упражнения.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
10-12		Практика	3	Упражнения для развития силы.	
13-15		Практика	3	Упражнения для развития быстроты.	
16		Практика	1	Упражнения для развития ловкости.	
ДЕКАБРЬ					
17-18		Практика	2	Упражнения для развития ловкости.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
19-21		Практика	3	Упражнения умения двигаться без мяча.	
22-24		Практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости.	
ЯНВАРЬ					
25-26		Практика	2	Перемещения, передвижения и остановки. Стойка футболиста.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
27-28		Практика	2	Удары по мячу.	
29-30		Практика	2	Остановка мяча.	
31-32		Практика	2	Ведение мяча и обводка.	
ФЕВРАЛЬ					
33-40		Практика	8	Перемещения, передвижения и остановки. Прием мяча. Отбор мяча	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
МАРТ					
41-42		Практика	2	Перемещения, передвижения и остановки. Прием мяча. Отбор мяча	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
43-48		Практика	6	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	
АПРЕЛЬ					
49-52		Практика	4	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
53-56		Практика	4	Индивидуальные действия, игра вратаря. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Тактика защиты.	

МАЙ					
57-62		Практика	6	Индивидуальные действия, игра вратаря. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Тактика защиты.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
63-64		Практика	2	Игра-соревнование в футбол.	
ИЮНЬ					
65		Практика	1	Игра-соревнование в футбол.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
66-68		Практика	3	Сдача контрольных нормативов.	
ИТОГО				68	

АПРЕЛЬ					
57-62		Практика	6	Индивидуальные действия, игра вратаря. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Тактика защиты.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
63-64		Практика	2	Игра-соревнование в футбол.	
МАЙ					
65		Практика	1	Игра-соревнование в футбол.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
66-68		Практика	3	Сдача контрольных нормативов.	
ИТОГО				68	

Приложение 2

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.